Alexander Lowen

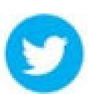
El narcisismo

La enfermedad de nuestro tiempo



PAIDÓS CONTEXTOS

Índice



You
Tube

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a los doctores Michael Conant y Mirra Ginsburg, que leyeron parte del texto original y aportaron útiles sugerencias; a Marion Wheeler, editora de Macmillan, cuyos consejos mejoraron mucho este estudio; y a Ruth MacKenzie del Instituto Internacional de Análisis Bioenergético, que de buen grado mecanografió una y otra vez el manuscrito.

Introducción

El narcisismo es una enfermedad tanto psicológica como cultural. En el plano individual, denota un trastorno de la personalidad caracterizado por una dedicación desmesurada a la imagen en detrimento del yo. A los narcisistas les preocupa más su apariencia que sus sentimientos. De hecho, no los aceptan si éstos se contradicen con la imagen deseada. Al actuar con frialdad, tienden a ser seductores y manipuladores, a luchar por conseguir poder y control. Son egotistas, están centrados en sus propios intereses, pero los verdaderos valores del yo están ausentes —a saber, poder expresarse, ser dueño de sí mismo, actuar con dignidad e integridad—. A los narcisistas les falta el sentido del yo que se deriva de los sentimientos corporales. La vida les parece vacía y falta de significado, al carecer de un sentido del yo sólido. Viven en un estado de desolación.

Desde el punto de vista cultural, se puede entender el narcisismo como una pérdida de valores humanos —ausencia de interés por el entorno, por la calidad de vida, por las demás personas—. Una sociedad que sacrifica su medio natural para obtener dinero y poder, no tiene sensibilidad para las necesidades humanas. La proliferación de cosas materiales se convierte en la medida del progreso vital, y el hombre se opone a la mujer, el trabajador al empresario, el individuo a la sociedad. Cuando la riqueza material está por encima de la humana, la notoriedad despierta más admiración que la dignidad y el éxito es más importante que el respeto a uno mismo, entonces la propia cultura está sobrevalorando la «imagen» y hay que considerarla como narcisista.

El narcisismo individual corre paralelo al cultural. El individuo moldea la cultura según su propia imagen y la cultura moldea a su vez al individuo. ¿Es posible comprender uno sin entender la otra? ¿Puede la psicología ignorar la sociología, o viceversa?

En los cuarenta años que llevo trabajando como psicoterapeuta he podido constatar un cambio muy marcado en los problemas personales de la gente que ha acudido a mi consulta. La neurosis de los primeros tiempos, representada por intensos sentimientos de culpa, ansiedad, fobias u obsesiones, ya no es tan frecuente en la actualidad. En su lugar, hay muchos más casos de depresión; la gente habla de frialdad emocional, de vacío interior, de una profunda sensación de frustración y de falta de realización personal. Muchas de estas personas tienen éxito en el ámbito profesional, y esto sugiere que se ha producido una escisión entre cómo se desenvuelven en el mundo externo y lo que sucede en su interior. Su actuación en el plano laboral, social y sexual parece demasiado eficiente —demasiado automática, demasiado perfecta para ser humana—. Funcionan más como máquinas que como personas.

A los narcisistas se les reconoce por su falta de humanidad. No sufren por la tragedia

del mundo amenazado por la posibilidad de un holocausto nuclear, ni por la de una vida dedicada a demostrar su valor ante una sociedad que no lo reconoce. Muchas veces sucede que cuando la fachada narcisista de ser superior y muy especial se rompe, y deja paso a sentimientos conscientes de pérdida y tristeza, ya es demasiado tarde. A un hombre, el director de una gran empresa, se le comunicó que estaba afectado por un cáncer terminal. Enfrentado a la pérdida de su vida, descubrió lo que ésta había sido en realidad. Explicaba: «Nunca me había fijado antes en las flores, ni en el sol, ni en el campo. He pasado mi existencia intentando demostrar a mi padre que yo era un hombre de éxito. No he dejado sitio para el amor en mi vida». Por primera vez, este hombre fue capaz de llorar y de pedir ayuda a su mujer y a sus hijos.

Lo que planteo es que el narcisismo denota un grado de irrealidad en el individuo y en la cultura. La falta de realismo no es sólo un rasgo neurótico, sino que raya en lo psicótico. Hay algo de locura en una pauta de conducta que sitúa el logro del éxito por encima de amar y ser amado. Hay algo de locura en una persona que no conecta con la realidad de su propio ser —su cuerpo y los sentimientos que se derivan de éste—. Y hay también algo de locura en una cultura que contamina el aire, el agua y la tierra, en aras de alcanzar un nivel de vida «más alto». Pero ¿puede la cultura estar enferma? Esta idea es un concepto difícil de aceptar por la psiquiatría. En general, la enfermedad se entiende como aquello que distingue a un individuo que ha perdido el contacto con la realidad de su contexto cultural. Según este criterio (que tiene su validez) , el narcisista de éxito está lejos de ser un loco. A menos que..., por supuesto, haya algo de locura en la sociedad. Personalmente, considero que la frenética actividad de la gente en las grandes ciudades —para ganar más dinero, obtener más poder, ir en cabeza— es un poco loca. ¿Es el frenesí una señal de locura?

Para entender la enfermedad que subyace en el fondo del narcisismo es necesaria una visión más amplia, menos técnica, de los problemas de personalidad. Si decimos, por ejemplo, que el ruido que hay en Nueva York es suficiente para volverle a uno loco, estamos hablando en un lenguaje real, humano, que tiene sentido. Al decir que una persona está un «poco loca», expresamos una verdad que no se encuentra en los manuales de psiquiatría. Estoy convencido de que esta disciplina ganaría mucho, si ampliase sus conceptos y su comprensión de la enfermedad a partir de incluir las experiencias que la gente expresa en el lenguaje cotidiano.

Quiero compartir con el lector mi forma de entender el narcisismo. Es necesario comprender que hay fuerzas en la sociedad que crean este problema y los factores de personalidad que predisponen a un individuo a sufrirlo. Si queremos evitar acabar convertidos en narcisistas, tenemos que saber qué significa ser humano.

Con pacientes narcisistas, mi tratamiento se basa en ayudarlos a volver a conectar con su propio cuerpo, a recuperar los sentimientos perdidos y a recobrar la humanidad.

Este enfoque supone trabajar para reducir la tensión muscular y la rigidez que bloquean los sentimientos de la persona. Sin embargo, nunca he considerado las técnicas específicas que utilizo para ello como lo más importante. La clave de la terapia es la comprensión. Sin ella, ningún enfoque o técnica terapéutica tiene sentido o es eficaz a nivel profundo. Sólo por medio de la comprensión se puede ofrecer ayuda real. Todos los pacientes están desesperados por encontrar a alguien que les comprenda. Durante la infancia, sus padres no les comprendían; no los consideraban individuos con sentimientos, no los trataban con el respeto debido a su humanidad. Un terapeuta que falle en ser capaz de ver el dolor de su paciente, sus temores, y la intensidad de su lucha para conservar la salud mental en una situación personal que podría llevarlo a la locura, no será eficaz para ayudarle a salir de su estado.

Capítulo 1

EL ESPECTRO DEL NARCISISMO

¿Qué caracteriza al trastorno narcisista? La historia de Eric, que explicaré a continuación, es un ejemplo claro. Aunque este paciente era un caso poco corriente, en el sentido de que se daba en él una ausencia casi *completa* de sentimientos, lo cierto es que, como veremos, actuar con frialdad emocional es el trastorno básico que distingue a la personalidad narcisista.

EL CASO DE ERIC

Eric acudió a mi consulta acompañado de Janice, su novia, porque su relación estaba en crisis. Aunque llevaban varios años viviendo juntos, ella decía que no quería casarse con él, a pesar de lo mucho que le amaba, porque sentía que su relación era incompleta, que la hacía sentirse insatisfecha, vacía. Cuando pregunté a Eric qué sentía él, me respondió que no entendía la queja de su compañera. Desde su punto de vista, él hacía todo lo que podía para llenar las necesidades de Janice, y si ella le dijese qué es lo que la hacía feliz, él no dudaría en intentarlo. Janice dijo entonces que no era ése el problema, sino que fallaba algo en la forma de reaccionar de él. Así que pregunté a Eric, de nuevo, acerca de sus sentimientos. «¡Sentimientos!», exclamó. «No tengo sentimientos. No sé qué quiere decir con eso. Yo programo mi conducta para actuar con eficacia en el mundo.»

¿Cómo se puede explicar qué son los sentimientos? Es algo que sucede, no algo que uno hace. Se trata de una función corporal, no de un proceso mental. Eric estaba bastante familiarizado con los procesos mentales, debido a su trabajo en un campo de la alta tecnología que requería conocimientos de operaciones con ordenador. De hecho, él veía la «programación» de su conducta como la clave del éxito en la vida.

Le puse el ejemplo de cómo se le acelera el corazón a un hombre enamorado cuando ve a su amada. Eric contraatacó diciendo que eso era tan sólo una metáfora. Le pregunté qué pensaba él que era el amor si no se trataba de un sentimiento físico. Amor es, respondió él, afecto y respeto hacia la persona amada. Esto, pensaba, era algo de lo que él era perfectamente capaz y, sin embargo, parecía que Janice deseaba otra cosa. No era la primera mujer que se quejaba de la incapacidad de Eric para amar, pero él nunca había logrado comprender qué querían decir con eso. Le señalé que una mujer desea sentir que el hombre se excita y se le ilumina la cara cuando la ve. El amor es ardor, pasión, además de afecto y respeto.

Eric afirmó que no deseaba que Janice le dejase, que estaba convencido de que ambos formarían un estupendo equipo como padres y como compañeros pero que, aun así, si la pareja se rompía él no iba a sufrir, porque hacía mucho tiempo que se había vuelto inmune al dolor. Cuando era niño se entrenaba en contener el aliento hasta que el sufrimiento se esfumaba. Le pregunté si le molestaría que Janice tuviera otro amante y me dijo que no. «¿No se sentiría celoso?», pregunté de nuevo, y respondió: «No, ¿qué son los celos?». Si uno no tiene un sentimiento de dolor o de pérdida cuando la persona amada te deja, entonces no puedes sentir celos. Este sentimiento surge del temor que se genera ante la posibilidad de la pérdida del amor.

Cuando Eric y Janice se separaron, ella se quedó con el perro. Un día, al ver al animal por la calle sintió un dolor en el costado. Me preguntó muy serio: «¿Es eso un sentimiento?».

¿Qué había podido suceder para que un ser humano se transformase en una máquina sin sentimientos? Mi hipótesis fue que durante la infancia de Eric los sentimientos estuvieron demasiado o demasiado poco presentes. Cuando le mencioné esta posibilidad, me dijo que era cierta en ambos sentidos. Mientras que su madre estaba siempre al borde de la histeria, su padre no expresaba jamás sentimiento alguno. Dicho con sus propias palabras, la frialdad y la hostilidad del padre casi volvió loca a la madre. Según Eric, era como una pesadilla, pero me aseguró que él no sufría por ello. «Mi falta de sentimientos no me molestaba. Lo llevaba muy bien.» Lo único que pude responder a Eric fue: «Un hombre muerto no siente dolor y nada le molesta. Tú simplemente te has matado a ti mismo». Pensé que esta afirmación le haría reaccionar, pero para mí sorpresa respondió: «Ya sé que estoy muerto».

Siguió diciendo: «Cuando era joven, estaba aterrorizado ante la idea de la muerte. Pensé que estando muerto, ya no habría nada que temer. Así que decidí morir. Nunca pensé que llegaría a cumplir los veinte años. De hecho, estoy sorprendido de seguir vivo».

La actitud de Eric ante la vida quizás impresione por extraña al lector. Él se consideraba a sí mismo como una «cosa», incluso utilizó este término al describir la imagen que tenía de sí mismo. Tomándose a sí mismo como un instrumento, se había propuesto hacer algo bueno por los demás, aunque admitía que ello también le procuraba satisfacción a él. Por ejemplo, se describía como un estupendo compañero sexual, capaz de proporcionar mucho placer a una mujer. En ese punto, su novia dijo: «El sexo con él está muy bien, pero no hacemos el amor». Al estar muerto emocionalmente, Eric obtenía muy poco placer físico de la relación sexual. Su satisfacción provenía de la respuesta femenina pero, debido a la falta de implicación personal de Eric, ésta era limitada, lo que resultaba del todo incomprensible para él. Le expliqué que la respuesta erótica del hombre produce en la mujer una mayor y más profunda excitación que la lleva a

experimentar un orgasmo más completo. A su vez, la excitación de la mujer estimula la del hombre. Sin embargo, esta reacción mutua sólo se produce a nivel genital, es decir, durante el coito. Eric admitió que prefería masturbar a una mujer porque las manos eran más sensibles que el pene. En efecto, hacer el amor era más un servicio prestado a la mujer que una expresión de la pasión. Eric no sentía pasión.

Con todo, los sentimientos no podían estar completamente ausentes en él, de lo contrarío no habría acudido a mi consulta. Vino porque sentía que algo iba mal, aunque a la vez negase que esa situación generaba en él algún sentimiento; sabía que algo tenía que cambiar, pero al mismo tiempo había desarrollado defensas poderosas para protegerse del cambio. Hasta que un terapeuta no comprende plenamente la función de las defensas de una persona no es posible derribarlas, y eso requiere además la colaboración del paciente». ¿Por qué Eric había erigido una barrera tan poderosa frente a los sentimientos? ¿Por qué había hecho de su carácter una tumba donde enterrarse en vida? ¿De qué tenía miedo?

La respuesta, estoy convencido, es que temía a la locura. Eric hablaba de su miedo a la muerte, y creo que era cierto. Sin embargo, el miedo a la muerte era consciente, mientras que el miedo a la locura era inconsciente y, por tanto, mucho más profundo. Considero que el temor a la muerte a menudo surge de un deseo inconsciente de morir. Eric prefería estar muerto que volverse loco. Y esto significa que se hallaba más cerca de la locura que de la muerte. Estaba convencido (aunque de manera inconsciente) de que se desbordaría si permitía aflorar cualquier sentimiento a la esfera de la conciencia; creía que le arrollaría un torrente de emociones que acabaría por volverle loco. En su inconsciente, equiparaba sentimientos y locura, lo que asociaba con su histérica madre. Se identificaba con su padre, y relacionaba voluntad, razón y lógica con salud y poder. Tenía una autoimagen de persona «sana», que es capaz de estudiar una situación y reaccionar ante ella de manera lógica y eficiente. Sin embargo, la lógica es tan sólo la aplicación a una premisa dada de ciertos principios de pensamiento. Por tanto, que algo sea lógico depende de la premisa que se tome como punto de partida.

Le señalé a Eric que la locura describe el estado de una persona que está desconectada de la realidad. Como los sentimientos son una realidad básica de la vida humana, perder el contacto con ellos es un signo de enfermedad. Desde este punto de vista, le dije que, a pesar de la aparente racionalidad de su conducta, no se le podría considerar sano. Mi comentario le afectó mucho y me hizo varias preguntas acerca de la naturaleza de la locura. Le expliqué que los sentimientos nunca son insanos, sino que siempre son válidos para la persona que los experimenta. Sin embargo, cuando ésta no puede aceptarlos o contenerlos, se siente escindida o trastornada —porque le parece que sus sentimientos no tienen «sentido»—. No obstante, negarlos tampoco tiene sentido alguno. Tal negación sólo se puede llevar a cabo disociando el yo del cuerpo, y ésta es la

base para sentirse vivo.[1] Además, ello requiere un constante esfuerzo por parte de la persona para suprimir los sentimientos, para actuar «como si no existiesen». Esto es agotador y está falto de sentido. Comparé a Eric con un fugitivo que huye de la justicia, a la que no se atreve a entregarse aunque le resulta insoportable seguir ocultándose. Sólo puede alcanzar la paz si se rinde. Si Eric podía aceptar que su actitud no era sana, entonces iniciaría el camino hacia la salud. Le pareció que esta explicación tenía mucho sentido.

A partir del caso de Eric, ¿qué podemos aprender acerca de lo que caracteriza al trastorno narcisista? Considero que el rasgo más importante es la ausencia de sentimientos. Aunque Eric era un extremo y los había suprimido casi por completo, la falta o negación de sentimientos es típica de todos los individuos narcisistas. La necesidad de proyectar una imagen era otro aspecto narcisista evidente en la personalidad de Eric. Se presentaba como alguien comprometido con «hacer el bien a los demás», por decirlo con sus propias palabras. Sin embargo, esta imagen era una perversión de la realidad. Lo que él llamaba «hacer el bien a los demás» representaba un ejercicio de poder sobre las otras personas. A pesar de que afirmaba tener buenas intenciones, su actitud rayaba en lo diabólico. Por ejemplo, bajo un disfraz bondadoso Eric explotaba a su novia: tomaba su amor sin corresponderla con el suyo. Este tipo de explotación es común en todas las personalidades narcisistas.

En este punto surge una pregunta: ¿se podría decir que Eric, en su ejercicio de poder, se siente «grandioso»? Después de todo, él se describía a sí mismo como una «cosa», lo que no suena precisamente a grandiosidad. Sin embargo, el «yo» observador y controlador de la cosa que dice ser, es arrogante y se cree superpoderoso. Esta arrogancia del ego se encuentra en todas las personalidades narcisistas, con independencia de que se produzcan fracasos o de la existencia de una baja autoestima.

UNA DEFINICIÓN DEL NARCISISTA

A través del caso de Eric se puede empezar a vislumbrar el perfil que configura el retrato del narcisista. ¿Cómo podríamos definirlo de manera más precisa? En lenguaje coloquial se describe a la persona narcisista como aquella cuya preocupación se centra en ella misma con exclusión de cualquier otra. Como dijo Theodore I. Rubin, destacado psicoanalista y escritor: «El narcisista se convierte él mismo en su propio mundo y a su vez cree que el mundo entero es él».[2] Ésta es sin duda la imagen general. Otto Kernberg, otro relevante psicoanalista, aporta una visión más concreta. En los narcisistas, según sus propias palabras, «se encuentran diversas combinaciones de ambición desmedida, fantasías de grandeza, sentimientos de inferioridad y excesiva dependencia de

la admiración y aclamación externas». En su opinión, también son características de la persona narcisista la «inseguridad e insatisfacción crónicas acerca de sí misma, la explotación consciente o inconsciente de los demás y la crueldad hacia las otras personas».[3]

Sin embargo, este análisis descriptivo de la conducta narcisista sólo nos sirve para identificar a una persona narcisista, no basta para entenderla. Para eso, es necesario mirar bajo la superficie de su comportamiento para ver el trastorno de personalidad que subyace. La cuestión es: ¿qué lleva a una persona a ser explotadora y a actuar sin piedad con los demás, y al mismo tiempo a sufrir de inseguridad e insatisfacción crónicas?

Los psicoanalistas consideran que el problema se desarrolla durante la temprana infancia. Kernberg señala la «fusión del yo ideal, del objeto ideal y de la imagen del yo real, como defensa contra una realidad intolerable en el ámbito interpersonal».[4] Expresado de una forma menos técnica, lo que dice Kernberg es que el narcisista queda atrapado en su imagen. En realidad, no puede distinguir entre la imagen de quién imagina que es y la imagen de quién es en realidad. Las dos visiones se funden en una sola. Sin embargo, quizás esta afirmación todavía no resulta lo bastante aclaratoria. Lo que sucede es que el narcisista se identifica con la imagen idealizada de sí mismo. La imagen del yo verdadero queda perdida (si esto se produce porque se fusiona con la idealizada o porque se deja de lado en favor de esta última es relativamente poco importante). Los narcisistas no funcionan basándose en una imagen del yo real, porque ésta les resulta inaceptable. Pero ¿cómo pueden ignorar o negar su realidad? Lo consiguen porque no miran a su verdadero yo. Existe una diferencia entre el yo y su imagen, del mismo modo que también existe entre la persona y su reflejo en el espejo.

De hecho, hablar tanto de las imágenes apunta hacia un punto débil en la orientación psicoanalítica. En su explicación de los trastornos narcisistas subyace la creencia de que aquello que sucede en la esfera de lo mental determina la personalidad. No tiene en cuenta que lo que pasa a nivel corporal influye en el pensamiento y el comportamiento tanto como lo que sucede en la mente. La conciencia se vale de imágenes (o incluso depende de ellas) para regular los actos. Pero, hay que recordar que una imagen implica la existencia de un objeto al que representa. La imagen del yo —ya sea de grandeza, idealizada o real— está relacionada con el yo, y el yo es *más* que una imagen. Es necesario dirigir la atención hacia el yo, esto es, el yo corporal, que se proyecta en el ojo de la mente como una imagen. Dicho sencillamente, el yo es equiparable al cuerpo vivo, que incluye la mente. El sentido del yo depende de la percepción de lo que está sucediendo en el cuerpo. La percepción es una función de la mente y crea imágenes.

Si el cuerpo es el yo, la imagen del yo real tiene que ser una imagen corporal. Sólo es posible dejar de lado la imagen del yo real por medio de negar la realidad del yo *encarnado.* Los narcisistas no niegan que tienen un cuerpo. Su comprensión de la

realidad no es tan débil. Pero ven el cuerpo como un instrumento de la mente, sujeto a la voluntad de ésta, que opera de acuerdo con sus imágenes, sin sentimiento. Aunque el cuerpo se puede utilizar eficazmente como un instrumento, rendir como una máquina o agradar como una estatua, en este caso le falta «vida». Y es el sentimiento de estar vivo el que da origen a la experiencia del yo.

En mi opinión, está claro que la perturbación básica de la personalidad narcisista es la negación del sentimiento. Yo definiría al narcisista como una persona cuyo comportamiento no está motivado por los sentimientos. Pero aún nos queda otra pregunta por responder: ¿por qué querría alguien negar los sentimientos? Y relacionada con ésta surge otra: ¿por qué están tan presentes los trastornos narcisistas en la cultura occidental?

NARCISISMO FRENTE A HISTERIA

En general, la pauta de una conducta neurótica en un momento determinado refleja la influencia de fuerzas culturales en acción. Por ejemplo, durante el período Victoriano, el tipo de neurosis más frecuente era la histeria. La reacción histérica es el resultado de condenar la excitación sexual. Puede tomar la forma de una explosión emocional, que inunda el ego abriéndose paso a través de las fuerzas represivas. Es posible que entonces la persona, perdido el control, empiece a llorar o gritar. Sin embargo, si las fuerzas represivas mantienen su dominio e impiden la expresión de cualquier sentimiento, entonces lo más probable es que la persona en lugar de llorar o gritar se desmaye, como les sucedía a muchas mujeres de la época victoriana ante cualquier manifestación pública de la sexualidad. En otros casos, el intento de reprimir una experiencia sexual temprana y el sentimiento asociado a ésta, puede producir lo que se llama un síntoma de conversión. En esta situación, la persona se ve afectada por alguna enfermedad funcional, como por ejemplo la parálisis, a pesar de que no se encuentre base fisiológica para ello.

Fue a través de su trabajo con pacientes histéricas como Sigmund Freud empezó a desarrollar el psicoanálisis y sus teorías sobre la neurosis. Con todo, es importante no perder de vista el marco social de la época en que él inició sus observaciones. La cultura victoriana se caracterizaba por una rígida estructura de clases. La moral sexual y la mojigatería eran las normas establecidas; y la represión y la conformidad, las actitudes aceptadas. La manera de hablar y de vestir era cuidadosamente controlada y vigilada, especialmente en el seno de la sociedad burguesa. Las mujeres llevaban corsés apretados y los hombres cuello duro. El respeto a la autoridad era lo que exigía el orden establecido. Todo ello tuvo como efecto que se desarrollase en muchas personas un superego estricto y severo, que limitó la expresión sexual y creó ansiedad e intensos

sentimientos de culpa acerca de la sexualidad.

Actualmente, casi un siglo después, el contexto cultural ha dado un giro de casi 180 grados. Nuestra sociedad se caracteriza por una crisis de la autoridad fuera y dentro del hogar. Las costumbres sexuales parecen ser mucho más relajadas. La habilidad de la gente para cambiar de pareja sexual se asemeja a su capacidad para desplazarse de un lugar a otro. La mojigatería ha sido reemplazada por el exhibicionismo y la pornografía. A veces uno se pregunta si existe alguna norma aceptable acerca de la moral sexual. En cualquier caso, hoy en día hay muchas menos personas que sufren de ansiedad o se sienten culpables por cuestiones que tienen que ver con el sexo. En su lugar, mucha gente se queja de impotencia, de temores o de insatisfacción en la esfera de lo sexual.

Esta comparación entre el período Victoriano y los tiempos actuales es, por supuesto, muy simplificada; sin embargo, resulta útil para ilustrar el contraste entre los neuróticos histéricos de la época de Freud y las personalidades narcisistas de nuestros días. Los narcisistas, por ejemplo, no sufren a causa de un superego severo y estricto. Más bien todo lo contrario. Parece que incluso carecen de lo que se podría considerar un superego normal, que marque algunos límites morales de comportamiento tanto a nivel sexual como en otros ámbitos. Faltos de un sentido de los límites, tienden a «exteriorizar» sus impulsos. Hay una ausencia de autocontención en su forma de responder ante personas y situaciones. Tampoco se sienten atados por costumbres y modas. Se consideran libres de crear su propio estilo de vida, al margen de las normas sociales. En esto también son bastante opuestos a los histéricos que trataba Freud.

No es sólo en el comportamiento donde se ve el contraste, sino que algo similar se observa con respecto a los sentimientos. Se describe a menudo a los histéricos como personas hipersensibles, que exageran sus sentimientos. En cambio, los narcisistas los minimizan; su objetivo es ser «fríos». De manera similar, los histéricos arrastran el pesado lastre del sentimiento de culpabilidad, mientras que los narcisistas parecen haberse liberado de esa carga. La predisposición de estos últimos es a la depresión, a la sensación de vacío, a la ausencia de sentimientos, mientras que los histéricos tienden a sufrir de ansiedad. En la histeria se da un temor más o menos consciente a que se desborden los sentimientos, en cambio en los narcisistas este miedo es mucho más inconsciente. Con todo, estas distinciones son teóricas. A menudo se encuentra una mezcla de ansiedad y de depresión, porque están presentes en la misma persona elementos histéricos y narcisistas. Esto es especialmente cierto en el caso de las personalidades límite, una variedad del trastorno narcisista de la que hablaré más adelante en este mismo capítulo.

Sigamos comparando el contexto cultural de estas dos épocas. La sociedad victoriana enfatizaba los sentimientos pero restringía en gran medida su libre expresión, especialmente en el terreno sexual. La consecuencia fue la histeria. La sociedad actual

impone relativamente pocas restricciones al comportamiento, e incluso anima a «exteriorizar» los impulsos sexuales en nombre de la liberación, pero minimiza la importancia de los sentimientos. El resultado es el narcisismo. Se podría decir también que en la época victoriana se fomentaba el amor sin sexo, mientras que en nuestros días se fomenta el sexo sin amor. Aunque estas afirmaciones están dentro de la generalización, sacan a la luz el problema central del narcisismo: la negación del sentimiento, y la ausencia de límites que implica. Lo que predomina hoy en día es una tendencia a considerar los límites como restricciones innecesarias del potencial humano. Los negocios se dirigen como si no existieran límites para el crecimiento económico, e incluso en el terreno científico ha surgido la idea de que se puede superar la muerte, esto es, que es posible transformar la naturaleza según la imagen que nos hagamos de ella. El poder, el rendimiento y la productividad se han convertido en los valores dominantes, y han desplazado a virtudes tan «anticuadas» como la dignidad, la integridad y el respeto a uno mismo (véase el capítulo 9).

¿EXISTE UN NARCISISMO PRIMARIO?

El narcisismo, por supuesto, no es exclusivo de los tiempos que corren. Ya existía en la época victoriana y ha estado presente a lo largo de toda la historia de la civilización. Tampoco es nuevo el interés de la psicología por los trastornos narcisistas. Ya en 1914, Freud hizo del narcisismo un objeto de estudio. Aunque al principio utilizó el término para designar a aquellos individuos que obtenían satisfacción erótica a partir de la contemplación de su propio cuerpo, pronto se dio cuenta de que esta actitud se daba en mayor o menor grado en la mayoría de las personas. Incluso consideró que el narcisismo podía ser parte del «comportamiento sexual normal de los seres humanos».[5] Originalmente, según Freud, toda persona tiene dos objetos sexuales: ella misma y la persona que la cuida. Esta creencia se basó en la observación de que un bebé podía obtener placer erótico de su propio cuerpo y también del cuerpo de su madre. A partir de aquí, Freud postuló la existencia de un «narcisismo primario presente en todas las personas, que a la larga podía manifestarse como dominante en la elección de objeto».[6]

La cuestión aquí es si existe un estadio normal de narcisismo primario. Si es así, se podría considerar como una consecuencia patológica el fracaso del niño en evolucionar desde el estadio de él mismo como objeto de amor (narcisismo primario) al del objeto verdadero (el amor dirigido a otra persona). Esta perspectiva que pone el acento en el fracaso evolutivo lleva implícita la idea de que hay una carencia que bloquea el desarrollo normal. Para mí, lo más importante es la idea de que el narcisismo es el resultado de una *distorsión* en el desarrollo. Hay que averiguar qué le *hicieron* los padres al niño, en lugar

de simplemente buscar qué es lo que no le hicieron. Desgraciadamente, los niños a menudo están sujetos a ambos tipos de trauma: los padres no les proporcionan suficientes cuidados y apoyo a nivel emocional, al no reconocer y respetar la individualidad de la criatura, pero a la vez intentan seducirlo para moldearlo según la imagen que ellos tienen de cómo debe ser el niño. La falta de cuidados y reconocimiento agrava la distorsión, pero es la distorsión en sí misma la que produce el trastorno narcisista.

Yo no creo en el concepto del narcisismo primario. En lugar de eso, considero todo narcisismo como secundario y originado por dificultades en la relación padres-hijos. Esta visión difiere de la de muchos psicólogos del ego, que identifican el narcisismo patológico como el resultado de un fracaso en superar el estadio del narcisismo primario. Su creencia en un narcisismo primario se basa sobre todo en la observación de que los bebés y los niños pequeños son capaces de verse sólo a sí mismos, de pensar sólo en sí mismos y de vivir sólo para sí mismos.

Durante un corto período después del nacimiento, un niño experimenta a su madre como parte de él mismo, tal como sucedía cuando estaba en el útero. En este punto, la conciencia del recién nacido aún no se ha desarrollado lo bastante como para reconocer la existencia independiente de otra persona. Sin embargo, la conciencia se desarrolla rápidamente. Pronto el niño es capaz de reconocer a su madre como un ser independiente (por ejemplo, le sonríe), aunque sigue funcionando como si su madre estuviera allí únicamente para satisfacer las necesidades de él. Esta expectativa por parte del bebé —que su madre siempre estará a su lado para cuidarle— es lo que se conoce como omnipotencia infantil. Sin embargo, este término es poco adecuado. Como señala el psicoanalista británico Michael Balint: «[El niño] da por sentado que el otro, el objeto que vive como una agradable extensión de sí mismo, tendrá automáticamente los mismos deseos, intereses y expectativas que él. Esto explica por qué a menudo se nombra tal situación como estado de omnipotencia. Esta descripción es de alguna manera discordante, porque no hay un sentimiento de poder; de hecho, no hay necesidad de poder o de esfuerzo, ya que todas las cosas *están* en armonía».[7]

Con todo, el tema del poder a menudo está presente en la relación entre padres e hijos. A muchas madres les disgusta el hecho de que el niño dé por sentado que su mamá siempre estará a su lado para satisfacerle, independientemente de los sentimientos de ella. A los niños muchas veces se les acusa de intentar ganar poder sobre sus padres, cuando todo lo que desean es que les entiendan y se cubran sus necesidades. Los niños son totalmente dependientes y sólo pueden pedir lo que desean llorando. Son realmente impotentes. De hecho, son los padres quienes pueden considerarse omnipotentes con respecto al niño, porque tienen literalmente el poder sobre la vida y la muerte de él. Entonces, ¿por qué los adultos a menudo llaman al niño «el rey de la casa»? La idea de

omnipotencia infantil sugiere una fantasía de grandeza que justificaría el concepto del narcisismo primario. Aun así, yo creo que son todo imaginaciones de los padres. Ellos proyectan su narcisismo sobre su hijo: «Yo soy especial y por tanto mi niño es especial».

Los diferentes tipos de trastornos narcisistas

Hasta ahora he abordado el narcisismo como una unidad, pero en realidad cubre un amplio espectro comportamental; existen diversos grados de alteración o pérdida del yo. Distingo cinco tipos distintos de trastornos narcisistas, en función del grado de alteración y de sus características concretas. Así, las diferencias son tanto cuantitativas como cualitativas. No obstante, el elemento común es siempre el narcisismo.

Estos son los cinco tipos, en orden ascendente según el grado de narcisismo:

1. Carácter fálico-narcisista.
2. Carácter narcisista.[8]
3. Personalidad límite.
4. Personalidad psicopática.
5. Personalidad paranoide.

Obtenemos así el espectro de los trastornos narcisistas, de menor a mayor gravedad. Utilizando este espectro, se ve más claramente la relación existente entre los diferentes aspectos del trastorno narcisista. Por ejemplo, el grado en que una persona se identifica con sus sentimientos es inversamente proporcional a su grado de narcisismo. Cuanto más narcisista es un individuo, menos se identifica con sus sentimientos. Además, en este caso, tiene una mayor identificación con su imagen (como opuesta al yo), junto con una idea de grandiosidad proporcional en grado. En otras palabras, existe una correlación entre la negación o la carencia de sentimientos, y la falta de un sentido del yo.

Carácter fálico-narcisista	Carácter narcisista	Personalidad límite	Personalidad psicopática	Personalidad paranoide
Menor ←		Grado de narcisismo		→ Mayor
Menor ←		Fantasía de grandeza		→ Mayor
Menor ←		Falta de sentimientos		→ Mayor
Menor ←		Falta de un sentido del yo		→ Mayor
Menor ←		Falta de contacto con la realidad		→ Mayor

Quiero recordar que equiparo el yo con los sentimientos o con el sentido del cuerpo. La relación entre el narcisismo y la falta de un sentido del yo se comprende mejor si se piensa en el narcisismo como egotismo, como una imagen más que un foco de sentimientos.

Existe una antítesis entré el ego (una organización mental) y el yo (un cuerpo/una entidad con sentimientos) en todas las personas adultas, o mejor dicho, en cualquiera que haya desarrollado cierto grado de conciencia del yo, que se deriva de la capacidad para formar una imagen del yo.[9] Debido a que esta capacidad es una función del ego, el narcisismo se considera un trastorno del desarrollo del ego.

Sin embargo, ser consciente o tener una imagen del yo no es narcisista en sí mismo, a menos que tal imagen esté teñida de grandiosidad. Y esta grandiosidad sólo se puede determinar tomando como punto de referencia el yo real. Si una persona tiene una imagen de sí misma como alguien que resulta atractivo al sexo opuesto, esta imagen no es una fantasía de grandeza si la persona es verdaderamente atractiva. La idea de grandiosidad, y por tanto el narcisismo, es una función de la discrepancia entre la imagen y el yo. Tal discrepancia es mínima en el caso del carácter fálico-narcisista, y por ello esta estructura de personalidad está más cercana a la salud que las otras cuatro.

El carácter fálico-narcisista

En su forma menos patológica, narcisismo es un término aplicado al comportamiento de aquellos hombres cuyo ego está dedicado a la conquista de las mujeres. Éstas son las personalidades que se han descrito como fálico-narcisistas en la literatura psicoanalítica. Su narcisismo consiste en una preocupación desmesurada por su imagen sexual. Wilhelm Reich introdujo este término en 1926, para describir un tipo de carácter que se situaba en algún punto entre la neurosis compulsiva y la histeria. «El típico carácter fálico-narcisista», escribe, «tiene seguridad en sí mismo, y a menudo es arrogante, atlético, enérgico y suele causar impresión.»[10]

La importancia del concepto del carácter fálico-narcisista es doble. En primer lugar, subraya la estrecha relación entre narcisismo y sexualidad —sexualidad entendida en términos de potencia de erección— cuyo símbolo es el falo. En segundo lugar, describe un tipo de carácter relativamente sano, en el que el elemento narcisista es mínimo. Como explica Reich, la relación de un individuo fálico-narcisista con una persona amada tiene más de narcisista que de objeto-libidinosa. «A menudo están muy apegados a las personas y a las cosas.» Su narcisismo se manifiesta como una «demostración exagerada de confianza en sí mismo, de dignidad y de superioridad». Sin embargo, «los individuos

relativamente no neuróticos que son representativos de este tipo de narcisismo, debido a que dan rienda suelta a su agresividad, tienen éxito social, son fuertes, impulsivos, enérgicos y normalmente productivos».[11]

Siempre me he considerado a mí mismo como un carácter fálico-narcisista, y por eso tengo bastante idea de cómo se desarrolla este tipo de personalidad. Sé que yo era el ojo derecho de mi madre. Ella tenía puestas en mí todas sus ambiciones. Yo era más importante para ella que su marido, mi padre; y aunque ella no actuaba abiertamente de manera sexualmente seductora, sus sentimientos hacia mí eran sexuales. Su dedicación emocional hacia mí hizo que mi personalidad fuera más enérgica e interesante. Con todo, su necesidad de poseerme, y así controlarme, disminuyó mi sentido del yo. En esta situación, mi ego se hizo mayor que mi yo, desarrollándose así una personalidad narcisista. Por otro lado, y por medio de la identificación con mi padre, que era un hombre sencillo, muy trabajador y amante del placer, conservé un sentido vital del cuerpo, que está en el núcleo del sentido del yo.

¿Y qué papel tienen las mujeres en todo esto? El homólogo femenino del hombre fálico-narcisista es el tipo de carácter histérico.[12] Utilizo aquí el término «histeria» (que viene del griego *hystera,* o útero) para indicar la fuerte identificación de esta personalidad con la sexualidad femenina. No me refiero a la histeria como el síntoma neurótico a menudo presente en la personalidad esquizofrénica. Se trata más bien de que a esta mujer, del mismo modo que al hombre fálico-narcisista, le preocupa su imagen sexual. También ella tiene confianza en sí misma, y a menudo es arrogante, enérgica y causa impresión. Su narcisismo se expresa en la tendencia a ser seductora y a medir su valor en función de un atractivo sexual basado en sus encantos «femeninos». Ella es y se siente atractiva para los hombres, y tiene un sentido relativamente fuerte del yo. Difiere del hombre fálico-narcisista en que la suavidad es su cualidad esencial (la suavidad del útero), como opuesta a la identificación con la dureza del falo erecto. Por supuesto que la estructura y conducta de algunas mujeres puede considerarse fálica. Albergan menos sentimientos, tanto sexuales como de otro tipo, que las del carácter histérico y son más narcisistas, están más entregadas a una imagen de superioridad que a un yo con sentimientos. Pertenecen al tipo de carácter narcisista, que describiré a continuación.

El carácter narcisista

El carácter narcisista tiene una imagen más grandiosa del ego que el fálico-narcisista. Este individuo no se cree mejor, sino el mejor. No se considera simplemente atractivo, sino el más atractivo. Como señala el psiquiatra James F. Masterson, estos individuos tienen necesidad de ser perfectos y de que los demás también les consideren perfectos.[13] De

hecho, en muchos casos, este tipo de personas *pueden* hacer gala de logros y de éxitos, porque a menudo demuestran gran habilidad para llevarse bien con un mundo regido por el poder y el dinero. Puede que tengan una opinión demasiado elevada de sí mismas, pero hay quien también las admira debido a sus éxitos. Con todo, la imagen que tienen de sí mismas es de grandiosidad, en contradicción con la realidad del yo. El individuo del tipo carácter narcisista está totalmente fuera de lugar en el mundo de los sentimientos y no sabe relacionarse con otras personas de una forma real, humana.

Una forma de contrastar las diferencias entre el carácter fálico-narcisista y el narcisista es comparando sus fantasías. Por ejemplo, un hombre fálico-narcisista camina por la calle e imagina que a su paso las mujeres le miran con admiración y los hombres con envidia. A cierto nivel se considera superior a los demás, pero también se da cuenta de que es inferior a otras personas. Cuando el narcisismo es más acusado, la fantasía puede ser como ésta: «Cuando voy por la calle, tengo la sensación de que la gente se aparta para dejarme paso. Es como cuando se separaron las aguas del mar Rojo para que pasaran los hebreos. Me siento orgulloso». Esta fantasía es en realidad un relato real de uno de mis pacientes; él decía que se daba cuenta de lo irracional de la fantasía, pero que era así como se sentía. A nivel inconsciente se identificaba con las celebridades que pasan a través de un pasillo formado por un cordón de policías que contienen a la multitud de sus admiradores.

La personalidad límite

Este tipo de narcisista —la personalidad límite— puede o no mostrar abiertamente los síntomas típicos del narcisismo. Algunos proyectan una imagen de éxito, competencia y poderío en el mundo, que de hecho se apoya en logros alcanzados en el terreno de los negocios o del espectáculo. Sin embargo, y en contraste con el carácter narcisista, esta fachada se derrumba fácilmente bajo presión emocional, y la persona deja ver entonces el niño asustado e indefenso que hay en su interior. Otras personalidades límite muestran una imagen de persona necesitada, hacen hincapié en su propia vulnerabilidad y a menudo se pegan a los demás. En estos casos, la arrogancia y la fantasía de grandeza que albergan están ocultas, porque no hay éxitos que puedan apoyarlas.

Las demostraciones de grandiosidad del carácter narcisista son una defensa relativamente efectiva ante la depresión, y por ello es difícil socavar la fachada de superioridad de que se valen. Por el contrario, en el caso de la personalidad límite, la ostentación de los éxitos conseguidos no les sirve como protección. Con frecuencia el motivo por el que acuden a la consulta es la depresión. El carácter narcisista y la personalidad límite pueden albergar fantasías de grandiosidad parecidas en términos de

contenido. Sin embargo, la diferencia estriba en el grado de fuerza del ego que hay detrás de las fantasías —es decir, hasta qué punto les sirve de apoyo un sentido real del yo.

El caso de Richard, una personalidad límite, puede servir para clarificar la distinción entre ambos tipos. Este hombre inició unas sesiones de terapia a causa de una depresión que afectaba tanto a su vida sexual como profesional. Aunque tenía un cargo importante en la empresa donde trabajaba, él se sentía como un fracasado. Pensaba que quizá no era lo bastante agresivo. En cualquier caso, no sentía que estuviese dominando la situación. Y además, tenía miedo del éxito.

No había nada en la apariencia de Richard que pudiese sugerir la existencia de un problema narcisista: no tenía una presencia muy atildada. Sin embargo, hubo algo en sus maneras que me hizo cuestionar su imagen del yo. Cuando le pedí que se describiera a sí mismo me respondió: «Creo que soy fuerte, enérgico, capaz. Me considero más inteligente y más competente que todos los demás y debería ser reconocido como tal. Pero me contengo. Vine al mundo para estar en la cima. Nací rey, nací superior a cualquier otro. Y pienso lo mismo en cuanto al sexo. El sexo es algo que tienen que ofrecerme. Las mujeres deben atender mis necesidades. Y sin embargo actúo como si no fuera así. Me contengo».

La idea de «nacer rey», de ser muy especial, está en sintonía con las fantasías del carácter narcisista. Pero Richard se excusaba constantemente diciendo: «Me contengo». El carácter narcisista, por el contrario, *no* se contiene. Los individuos que pertenecen a este último tipo son lo bastante agresivos como para conseguir cierto grado de éxito, lo que sugiere que poseen una fuerza del ego que no tiene la personalidad límite. Sin embargo, no hay que subestimar la idea de grandiosidad de estos últimos. Aunque parezca mucho menos evidente que en el carácter narcisista, no está por ello menos presente, como veremos en el ejemplo siguiente.

Carol llevaba varios años acudiendo a terapia porque estaba deprimida y se sentía como si no valiese nada. No debe sorprendernos el hecho de que este tipo de sentimientos de inferioridad a menudo encubra en el fondo otros de superioridad. Hace mucho tiempo que se sabe que los sentimientos de superioridad y los de inferioridad van de la mano. Si uno está por encima, el otro está por debajo.

Cuando le pedí que se describiera a sí misma, Carol comentó: «Era una alumna destacada en la escuela. Siempre obtenía las notas más altas. Y lo hice igual de bien en la universidad. Estaba considerada la mejor estudiante y me felicitaban por mi capacidad. Los profesores estaban entusiasmados conmigo. Me decían que era excepcional. Yo pensaba que era genial. Sin embargo, ahora me sucede que en mi trabajo muchas veces me parece que no sé lo que estoy haciendo. Me siento muy mal conmigo misma. Cuando era más joven, me pasaba lo mismo en casa; creía que era una maravilla y al minuto siguiente pensaba que era una mierda. Mi madre me decía un día que yo era la niña más

guapa y la más inteligente, y al siguiente que eso era mentira y que sólo lo había dicho para ver si me animaba un poco porque era patética. Me ponía en un pedestal y al minuto siguiente me machacaba».

Los comentarios de Carol señalan una diferencia entre el carácter narcisista y la personalidad límite. Aunque el primero tiene una imagen del yo grandiosa, está menos en conflicto directo con la realidad porque nunca le han machacado esta imagen. Por el contrario, la personalidad límite se encuentra atrapada entre dos visiones contradictorias: o es totalmente genial o totalmente inútil. La fantasía de una genialidad «secreta» puede llegar a ser una verdadera necesidad para contrarrestar la amenaza de inutilidad que representa la realidad. Hay por tanto menor conexión entre la imagen interna (en la fantasía) y el yo real, aunque por los despreciativos comentarios del paciente parezca que no es así.

Con todo, quiero poner el acento en que las diferencias entre los diferentes tipos de narcisismo es en gran medida una cuestión de grado. Algunos pacientes con personalidad límite tienen bastante éxito en su trabajo, a pesar de sus sentimientos de inferioridad e inseguridad. Y otros con carácter narcisista sufren a causa de una sensación de inadecuación, a pesar de una fachada de seguridad en sí mismos y de dominio de la situación. En estos casos, puede haber dudas respecto al diagnóstico. Está aceptado que no se necesita un diagnóstico exacto para iniciar un tratamiento, porque hay que tratar al individuo no el síntoma. No obstante, un diagnóstico correcto ayuda a comprender mejor el trastorno de personalidad subyacente. Por ejemplo, si se diagnostica que el trastorno es un carácter narcisista, lo que se espera es que el paciente tenga un ego y un sentido del yo mejor desarrollado que si tuviera una personalidad límite, y por ello el tratamiento difiere ligeramente.

Esta distinción plantea un problema teórico a muchos autores psicoanalistas que escriben sobre el tema, porque éstos consideran el narcisismo como el resultado del fracaso en el desarrollo del ego. Como explica Masterson: «En términos evolutivos, aunque la representación del yo y del objeto está fusionada, el [carácter] narcisista parece que se beneficia de un desarrollo del ego que sólo se considera posible como resultado de la separación de la fusión mencionada».[14] Para estos autores, la idea de grandiosidad representa una continuación de la omnipotencia infantil, que se genera a partir del fracaso del niño en formar su identidad separada de su objeto primario de amor, su madre. La fusión de las representaciones del yo y del objeto es característica de un estado infantil. El problema se puede replantear como sigue: si, a nivel emocional, el carácter narcisista es todavía un niño ligado a su madre, ¿cómo se explica que tenga una agresividad que está dirigida al mundo y que le lleva a conseguir logros más allá de la capacidad de su personalidad límite?

Yo no creo que se pueda resolver este problema basándose en la premisa de la

omnipotencia infantil y considerando el narcisismo *sólo* como el resultado de un fracaso evolutivo. Si abandonamos el concepto de la omnipotencia infantil, puede que busquemos la causa de las ideas de grandeza en la forma de relacionarse los padres con el niño, más que en la forma de relacionarse el niño con los padres. El niño no se cree un príncipe por un fallo del desarrollo normal. Si cree que lo es, es debido a que le educaron en esa creencia. La forma de verse a sí mismo de un niño refleja cómo le ven y le tratan sus padres.

La personalidad psicopática

Si nos desplazamos a lo largo del espectro del narcisismo, al acercarnos a la personalidad psicopática se podría esperar encontrar un grado todavía mayor de fantasías de grandeza en estas personas, ya sea manifiesta o latente. Todas las personalidades psicopáticas se consideran a sí mismos individuos superiores a los demás y muestran un grado de arrogancia que raya en el desprecio por los seres humanos corrientes. Al igual que otros narcisistas, niegan sus sentimientos. Una característica específica de la personalidad psicopática es la tendencia a actuar siguiendo sus impulsos, a menudo de manera antisocial. Mienten, engañan, roban, incluso matan, sin que se vea en ellos signo alguno de culpabilidad o remordimiento. Esta falta extrema de empatía hace muy difícil el tratamiento de las personalidades psicopáticas.

Utilizo aquí el término «exteriorizar los impulsos» para describir un tipo de conducta que ignora los sentimientos de las demás personas, y que es generalmente destructiva para el bien del yo. El impulso que subyace bajo esta conducta procede de las experiencias de la infancia, que fueron tan traumáticas y tan aplastantes que el niño no pudo integrarlas en el ego que se estaba desarrollando. Como resultado, los sentimientos asociados con aquellos impulsos están más allá de la percepción del ego. Se actúa entonces sin sentimientos conscientes. El asesinato a sangre fría es un ejemplo extremo de la actuación psicopática. Pero actuar impulsivamente de por sí no es algo limitado a la conducta antisocial. El alcoholismo, la drogadicción y la conducta sexual promiscua se pueden también considerar formas de conducta impulsiva.

Actuar impulsivamente no es exclusivo de la personalidad psicopática. Masterson reconoce que el carácter narcisista y la personalidad límite también lo hacen. Pero hay una diferencia. Dicho con sus palabras: «La actuación impulsiva del psicópata, comparada con la del [carácter] narcisista o con la de una personalidad límite es más a menudo antisocial y habitualmente de larga duración».[15] Una vez más, vemos que las diferencias son una cuestión de grado más que de tipo.

Debido a que la personalidad psicopática representa un extremo, proporciona mucha

información respecto a la naturaleza del narcisismo. No sólo es un nítido retrato de la tendencia a la conducta impulsiva de los narcisistas (que, en otros casos, es menos antisocial), sino que además arroja luz sobre la idea de grandiosidad que subyace bajo el narcisismo. Es significativo que, por ejemplo, el carácter narcisista y la personalidad psicopática muestren una necesidad de gratificación inmediata, una incapacidad para contener el deseo o para tolerar la frustración. Se podría considerar esta debilidad como una expresión del infantilismo de la personalidad, pero creo que tiene un significado y un origen distintos, que reflejan un sentido del yo deficiente. Hay que recordar que en otros aspectos —a saber, en su capacidad para manipular a las personas, urdir planes y atraer seguidores— el carácter narcisista y la personalidad psicopática son cualquier cosa menos infantiles.

Al decir esto debo añadir que los individuos con una personalidad psicopática no son necesariamente lo que la sociedad llama «perdedores». Según Alan Harrington, que ha llevado a cabo un estudio sobre este tipo de personalidad, hay psicópatas con mucho éxito: «Son brillantes, no tienen remordimientos, su inteligencia es fría como el hielo, son incapaces de sentir amor o culpabilidad, y tienen malas intenciones con respecto al resto del mundo».[16] Un individuo así puede ser un abogado competente, un ejecutivo o un político. «En lugar de asesinar personas», comenta Harrington, este tipo de individuo «puede llegar a ser el presidente de una empresa que despide a la gente en lugar de matarla y corta a trozos sus funciones en lugar de su cuerpo.»[17] Irónicamente, la clave de este tipo de «éxito» es la falta de sentimientos de la persona —que es a su vez la clave de todos los trastornos narcisistas—. Como hemos visto, cuanto más niega sus sentimientos, más narcisista es el individuo que sufre el trastorno.

La personalidad paranoide

En el otro extremo del espectro, y aún más lejos de la salud, se encuentra la personalidad paranoide, que es claramente megalomaníaca. Este tipo de individuos no sólo cree que la gente les mira sino que además habla de ellos, incluso conspira en su contra, debido a que ellos son tan extraordinarios e importantes. Puede que incluso crean que tienen poderes fuera de lo normal. Cuando llega un punto en que son incapaces de distinguir la fantasía de la realidad, su locura es clara. En este caso, estamos hablando de paranoia pura y dura —una enfermedad que es más psicosis que neurosis— y el tratamiento es distinto. No obstante, incluso en casos tan extremos se encuentran características narcisistas: ideas de grandeza extremas, una marcada discrepancia entre la imagen del ego y el yo real, arrogancia, falta de sensibilidad hacia los demás, negación y proyección.

Del mismo modo que resulta difícil distinguir entre los trastornos narcisistas del

espectro que hemos visto, a veces tampoco es fácil trazar la línea que separa la neurosis de la psicosis. El propio término «límite» referido a la personalidad se creó para denotar una estructura de personalidad que se sitúa en algún punto entre la salud y la enfermedad. Si la salud se mide en base a la congruencia de la propia imagen del ego con la realidad del yo o cuerpo,[18] entonces es posible postular que hay un grado de enfermedad en cada trastorno narcisista. Volviendo al principio, la representación que Eric tenía de sí mismo, como una «cosa», denota un grado de falta de realidad que raya en la locura.

Capítulo 2

EL PAPEL DE LA IMAGEN

Lo corriente es pensar que el narcisismo es un amor desmesurado que siente la persona hacia sí misma, con la correspondiente falta de interés y de sentimientos hacia los demás. Se representa al narcisista como a un ser egoísta y avaricioso, como alguien cuya actitud es «primero yo» y en la mayoría de los casos «sólo yo». Sin embargo, esta descripción es sólo parcialmente correcta. Sí que es cierto que los narcisistas muestran una falta de preocupación por los demás, pero también es verdad que son igualmente insensibles a sus propias necesidades reales. Con frecuencia su conducta es autodestructiva. Además, cuando se habla del «amor a sí mismo» del narcisista, es preciso hacer una distinción. El narcisismo denota una inversión en la propia imagen, que es opuesta al yo. Lo que ama el narcisista es su imagen, no su yo real. Tiene un pobre sentido del yo; sus actividades no van dirigidas a su yo, sino a potenciar su imagen, y como consecuencia el yo se resiente.

Sin embargo, al fin y al cabo, ¿no estamos todos preocupados por nuestra imagen y no invertimos todos un montón de energía en tratar de mejorarla? Muchos de nosotros gastamos una considerable cantidad de tiempo y de dinero en seleccionar la indumentaria que contribuirá a crear la imagen que queremos proyectar de nosotros. Estamos convencidos de que la apariencia es importante, y a menudo vamos muy lejos con tal de ofrecer un aspecto favorable. Deseamos parecer mas jóvenes, más guapos, más viriles, más elegantes, etc. Algunas personas incluso recurren a la cirugía plástica para conseguir tales fines. Esta preocupación por la apariencia forma parte hasta tal punto de nuestro estilo de vida que cuando una persona descuida su aspecto somos capaces de pensar que no está bien de la cabeza.

Entonces, ¿somos todos unos narcisistas? ¿Significa esto que el narcisismo es un aspecto normal de la personalidad humana? No. En mi opinión, el narcisismo es un estado patológico. Yo hago una distinción entre la sana preocupación por el aspecto físico, basada en un sentido del yo, y el desplazamiento de la identidad desde el yo hasta la imagen, que es característico de un estado narcisista. Esta visión del narcisismo coincide con el mito clásico de Narciso.

EL MITO DE NARCISO

Según el mito griego, Narciso era un apuesto joven de Tespias, de quien se enamoró la

ninfa Eco. Hera, la esposa de Zeus, había privado del habla a Eco, y ésta tan sólo podía repetir las sílabas de las palabras que oía. Incapaz de expresarle su amor a Narciso, éste la desdeñó. A Eco se le rompió el corazón y murió. Por haberla tratado con tanta crueldad, los dioses castigaron entonces a Narciso haciendo que se enamorase de su propia imagen. Tiresias, el vidente, predijo que Narciso viviría hasta que pudiese verse a sí mismo. Un día, se hallaba él inclinado sobre las aguas límpidas de una fuente, y entonces vio su propia imagen reflejada en el agua. Se enamoró apasionadamente de ella y ya no quiso marcharse de aquel lugar. Languideció y murió. Se convirtió después en una flor —en el narciso que crece al borde del agua.

Es significativo que Narciso se enamorase de su propia imagen tan sólo después de haber rechazado el amor de Eco. En el mito se entiende el enamoramiento de la propia imagen —esto es, convertirse en narcisista— como una forma de castigo por ser incapaz de amar. Pero, vayamos un poco más allá de la leyenda. ¿Quién es Eco? Podría ser nuestra propia voz cuyo sonido vuelve a nosotros. Así, si Narciso fuese capaz de decir «Te amo», Eco repetiría estas palabras y él se sentiría amado. La incapacidad para pronunciarlas identifica al narcisista. Como no dirigen su libido hacia la gente que le rodea, los narcisistas están condenados a enamorarse de su propia imagen (esto es, a dirigir su libido hacia su ego.

Hay otra posible interpretación que es interesante. Al rechazar a Eco, Narciso rechaza también su propia voz. Aquí la voz es la expresión del propio ser interior, del yo corporal como opuesto a la apariencia superficial. La calidad de la voz está determinada por la resonancia del aire en los pasillos y estancias interiores. La palabra «personalidad» refleja esta idea. *Persona* significa que puedes conocer a alguien por su sonido. Según esta interpretación, Narciso renegó de su ser interior en favor de su apariencia externa. Esta es una maniobra típica de los narcisistas.

¿Cuál es la importancia de la predicción hecha por el vidente Tiresias respecto a que Narciso moriría al verse a sí mismo? Estoy convencido de que tiene que ver con la belleza excepcional de Narciso. Una hermosura así, ya sea en un hombre o en una mujer, a menudo tiene más de maldición que de bendición. Uno de los peligros es que la persona sea consciente de su belleza y se le suba a la cabeza, con lo que acabe convertida en una egotista. Otra posibilidad es que esa belleza haga surgir en otras personas violentas pasiones movidas por el deseo y la envidia, y acabe todo en tragedia. La historia y la ficción relatan muchos casos de finales desgraciados para las vidas de gente hermosa. La historia de Cleopatra es una de las más conocidas. La vidente, al ser una persona sabia, comprendía tales peligros.

AUTOEROTISMO Y NARCISISMO

Veamos ahora de nuevo el origen del término «narcisismo» en la historia de la psiquiatría. Se acuñó inicialmente para explicar la conducta de personas que obtenían excitación erótica a partir de contemplar y acariciar su propio cuerpo. Este comportamiento se consideraba una perversión. No obstante, y como ya hemos visto en el capítulo 1, Freud admitió que algunos aspectos de esta actitud también estaban presentes en otro tipo de trastornos e incluso en la gente normal. Durante el desarrollo de su teoría sobre el narcisismo, Freud caracterizó la esquizofrenia como un estado que supone igual pérdida de interés libidinal por la gente y por las cosas del mundo externo a la persona. Él distinguió la esquizofrenia de la neurosis obsesiva y de la histeria, partiendo del principio de que en ella se da además un trastorno de la relación con los objetos sexuales. La diferencia, según Freud, es que en la neurosis el interés sexual (o libido) sigue ligado al objeto en forma de fantasía, aunque las actividades motoras que se requieren para establecer una relación real estén bloqueadas. Por otro lado, en la esquizofrenia, la libido se ha desplazado del objeto o de su imagen para situarla en la propia imagen de la persona, lo que tiene como consecuencia la megalomanía. Dicho con sus propias palabras: «La libido apartada del mundo externo ha sido desviada hacia el ego, dando origen a un estado que podemos llamar narcisismo».[19]

Freud se planteó la misma pregunta que podríamos hacernos nosotros: ¿Cuál es la diferencia entre una perversión narcisista y actividades autoeróticas como la masturbación? Nadie caracterizaría la masturbación como narcisista, aunque la satisfacción sexual se derive de acariciar el propio cuerpo. La diferencia estriba en que en la masturbación se reconoce al cuerpo como el yo. Sin embargo, en una perversión, se considera el cuerpo como un objeto sexual —esto es, como otra persona—. El narcisista no se identifica con su propio cuerpo, sino que más bien está disociado de él. Narciso, por ejemplo, no estaba enamorado de sí mismo sino de su imagen, que representaba una realidad independiente. Dicho sencillamente, las actividades autoeróticas son una manifestación de amor al yo, mientras que el narcisismo es una forma de amor a la imagen o al ego.

EL YO Y EL EGO

Pero, ¿a qué me refiero exactamente cuando hablo de amor al yo en contraste con una preocupación narcisista? Para entender esto es necesario clarificar el concepto de yo. Considero que el niño nace con un yo, que es un fenómeno biológico, no psicológico. En cambio, el ego es una organización mental que se desarrolla a medida que el niño crece. El sentido del yo o conciencia del yo empieza a existir a medida que el ego

(representación mental de «yo») se va definiendo, y esto sucede a medida que crece la conciencia, la expresión y la percepción del yo como algo propio. El yo se puede definir entonces como aquellos aspectos del cuerpo que tienen que ver con los sentimientos. El yo no se puede experimentar más que como un sentimiento. Uno puede decir: «(yo) me siento enfadado, triste, hambriento, somnoliento», etc. Por supuesto, también se puede decir simplemente: «(yo) estoy hambriento, triste, enfadado, somnoliento», etc. De hecho, es el énfasis en los sentimientos lo que convierte esta afirmación en una expresión del yo. Si por el contrario se pone el acento en «yo», entonces se trata de una afirmación del ego.

No hay que confundir o identificar el yo con el ego. El ego no es el yo, aunque el ego sea la parte de la personalidad que percibe el yo. En realidad, el ego representa la conciencia del yo: yo (el ego) me percibo a mí mismo (el yo) como enfadado. Descartes acertó de pleno al decir: «(yo) pienso, luego (yo) existo» (poniendo el acento en «yo»). Hubiera sido un error por su parte considerar que el pensamiento determinaba el yo. Se podría decir que los ordenadores son capaces de pensar, pero lo que no pueden hacer es sentir.

Al disociar el ego del cuerpo o yo, los narcisistas separan la conciencia de lo que es su fundamento vivo. En lugar de funcionar como un todo integrado, la personalidad se halla escindida en dos partes: una activa: el «yo» que observa (el ego), con el que se identifica el individuo, y una pasiva: el objeto observado (el cuerpo). El ego se encarga de la percepción del estado interno del organismo y del estado del mundo que le rodea, y también ayuda a la adaptación entre uno y otro para favorecer el bienestar del yo. Una de las funciones del ego es, por ejemplo, controlar los movimientos musculares voluntarios a través de la voluntad, regulando así la respuesta consciente de la persona ante el exterior. Pero, una vez más, el ego *no* es el yo —sino tan sólo el aspecto consciente del yo—. Tampoco es una parte separada del yo. La exactitud de la percepción del ego depende de su conexión con el yo, como parte de él que es.

La mayor parte del yo la forma el cuerpo y sus funciones, la mayoría de las cuales se realiza por debajo del nivel consciente. El inconsciente escomo la parte sumergida de un iceberg. Las funciones que no dependen de la voluntad, como por ejemplo la circulación de la sangre, la digestión y la respiración, tienen un profundo efecto sobre el consciente, porque determinan el estado del organismo. Según el funcionamiento del cuerpo, una persona se puede sentir sana o enferma, con ánimo o desanimada, vital o deprimida, sexualmente excitada o impotente. Como se sienta dependerá de lo que esté sucediendo en cuanto a su función corporal. La voluntad o el ego no es capaz de crearla idea de un sentimiento, aunque puede que intente controlarlo. No es posible generar verdaderamente a voluntad la respuesta sexual, el hambre, el sentimiento de amor o incluso la ira —por mucho que uno «piense» que puede hacerlo—. Las imágenes pueden centrar estos

sentimientos en el consciente, pero siempre que éstos ya estuvieran presentes en el cuerpo como sucesos potenciales. Para que aquello que sucede en el cuerpo genere la percepción del sentimiento, los sucesos deben alcanzar la superficie del cuerpo y la superficie de la mente, donde está situada la conciencia. Únicamente es visible la parte del iceberg que está por encima o al mismo nivel que la superficie.

Todos tenemos una doble relación con nuestro cuerpo. Podemos experimentarlo directamente por medio de los sentimientos o podemos tener una imagen del mismo. En el primer caso, conectamos directamente con el yo, mientras que en el segundo caso, la conexión es indirecta. Una persona sana tiene una conciencia dual, sin que esto sea un problema para ella, porque la imagen del yo y la experiencia directa del yo coinciden. Lo que este estado presupone es la aceptación del yo —una aceptación o una identificación con el cuerpo y los sentimientos que se derivan de él—. Es la aceptación del yo lo que les falta a los individuos narcisistas, que han disociado sus cuerpos de forma que han invertido su libido en el ego y no en el cuerpo o yo. Sin la aceptación del yo, no puede existir el amor al yo.

Mantengo desde hace mucho tiempo que si una persona no se ama a sí misma, tampoco puede amar a los demás. Se podría considerar que amar es compartir el yo con otra persona. La relación sexual es una expresión real del amor cuando se comparte el yo, pero si no se comparte, entonces no es más que un contacto narcisista. Intimar significa compartir el yo, pero es necesario tener un sentido del yo para poder compartirlo. Aunque todos nacemos con un yo, podemos perder el sentido del mismo si invertimos nuestras energías (lo que Freud llama libido) en el ego o imagen del yo. Todos necesitamos de los demás. Si una persona tiene un sentido del yo, se necesita a otra persona para compartirlo. Pero, incluso si no lo tiene, como le ocurre al narcisista, sigue necesitando de los demás —para que apoyen y aplaudan la imagen del yo que se ha forjado—. Sin la aprobación y la admiración de los demás, el ego del narcisista se desinfla, porque no está conectado al yo y por tanto no puede alimentarse de él. Por otro lado, la admiración que pueda recibir el narcisista sólo hincha su ego, no le sirve para nada al yo. Entonces, al final el narcisista acaba por rechazar a los admiradores, del mismo modo que ha rechazado su verdadero yo.

La relación entre el ego y el yo es compleja. Sin el ego, no existe un sentido del yo. Pero sin el yo, el sentido de identidad se aferra al «yo». En realidad, el ser humano tiene un sentido de identidad dual: una parte se deriva de la identificación con el ego y la otra de la identificación con el cuerpo y los sentimientos que se derivan de él. Desde el punto de vista del ego, el cuerpo es un objeto a observar, a estudiar, a controlar, con el fin de que rinda para estar a la altura de la imagen creada. A este nivel, la identidad está representada por el «yo» en sus funciones de percepción consciente, pensamiento y acción. Una vez más, desde esta perspectiva se puede afirmar sin temor a equivocarse:

«(yo) pienso, luego (yo) existo». Y se podría añadir: «(yo) quiero, luego (yo) existo» porque la voluntad es un aspecto importante del ego.

Pero ¿qué pasa desde la otra perspectiva? Nos mueven tanto los sentimientos como la voluntad—por lo menos es así cuando no negamos los sentimientos—. Pasamos de las lágrimas a la ira o a cualquier otra emoción, y nuestro sentido de ser se identifica con ese sentimiento. Una vez más, decir «Estoy triste» o «Estoy enfadado» expresa la idea de que somos lo que sentimos.[20] En este caso, el cuerpo toma el papel activo, informa a la mente de sus necesidades y deseos, y determina la dirección y el objetivo de las acciones de la persona.

Por supuesto, ambas posiciones son válidas: sentimos y pensamos. Nuestra identidad dual se apoya en la capacidad para formar una imagen del yo y en la conciencia del yo corporal. En una persona sana, las dos identidades son congruentes. La imagen encaja en la realidad del cuerpo como un guante. El trastorno de personalidad se produce cuando hay una falta de congruencia entre el yo y la imagen del yo. La gravedad del trastorno es directamente proporcional al grado de incongruencia. Esta discrepancia es más marcada en los casos de esquizofrenia, porque la imagen que se ha creado la persona prácticamente no guarda relación alguna con la realidad. En las instituciones mentales se encuentran muchos pacientes que se creen Jesucristo o Napoleón, o alguna otra figura famosa. Dado que en esta situación la imagen entra en conflicto directo con la realidad física, el resultado es la confusión. El esquizofrénico intenta deshacer esta confusión disociando sólo su cuerpo de la realidad, pero acaba desconectando de la realidad en general. En el trastorno narcisista, la incongruencia es de menor calibre que en la esquizofrenia, pero es lo suficiente grave como para producir una escisión de la identidad, con la consiguiente confusión derivada de ello. Los narcisistas evitan la confusión negando la identidad que se fundamenta en el cuerpo, pero no disocian el cuerpo sino que lo ignoran por medio de centrar su atención e intereses únicamente en la imagen. Al no permitir que los sentimientos intensos alcancen el nivel de la conciencia, tratan el cuerpo como un objeto sujeto al control de la voluntad del individuo. Aun así, como siguen conscientes del cuerpo, conservan la orientación en el tiempo y en el espacio.

Hay que recordar la afirmación de Freud acerca de que la libido en el narcisismo se retira de los objetos externos para dirigirla hacia el ego. Se podría añadir que la libido se retira del cuerpo para invertirla en el ego. De hecho, las dos afirmaciones son idénticas, por cuanto sólo podemos experimentar el mundo externo a nosotros a través del cuerpo. Si se niegan los sentimientos corporales, se corta la relación que a través de los sentimientos se mantiene con el mundo.

La inversión de la libido o energía sexual en el ego o la imagen es a menudo una tarea que se emprende deliberadamente. La gente realiza muchas actividades dirigidas

principalmente a mejorar su imagen. Por ejemplo, conseguir más poder y amasar dinero, muchas veces tiene poco que ver con los sentimientos a nivel corporal. La satisfacción que ello proporciona al ego proviene de lo que aporta a la imagen. Que a alguien le publiquen un libro, por ejemplo, le sirve de mucho a su ego. Puede que base su identidad en ser escritor. Pero esto no le aporta nada al cuerpo y muy poco al sentido del yo basado en éste. Si el éxito o los logros alcanzados hinchan el ego de una persona, la congruencia con la realidad de su cuerpo se pierde. Entonces, la confusión sólo se puede evitar negando el cuerpo y sus sentimientos. Poco importa si los logros de una persona sirven al interés público, si el efecto que éstos tienen en ella es hinchar su ego. La gente puede tener una imagen pública basada en su poder y en su posición social, y eso no la convierte en narcisista. Sin embargo, sí se convierte en narcisista cuando basa su identidad personal en esa imagen pública en lugar de en los sentimientos corporales.

IMAGEN Y CUERPO

El hecho de que la gente esté tan volcada en su imagen es un síntoma de la tendencia narcisista de nuestra cultura. Como señala Christopher Lasch,[21] la tan habitual preocupación por el cuerpo refleja en parte esta actitud narcisista. Con todo, este interés en la imagen refleja también, hasta cierto punto, una preocupación por la salud. Estoy firmemente convencido de que necesitamos sentir el cuerpo y realizar actividades físicas que potencien la energía y la vitalidad. Sin embargo, la meta que persiguen muchas personas que siguen un programa de ejercicio físico no es sentirse mejor, sino mejorar su *aspecto* de acuerdo con el ideal en boga. Buscan un cuerpo delgado, firme, duro, capaz de funcionar a voluntad con la eficiencia de una máquina. O quizá persiguen la perfección de una estatua, la de un joven Adonis o una joven Venus. El culturismo representa un ejemplo extremo. La gente que trabaja el cuerpo a base de levantar pesas lo que consigue es un excesivo desarrollo de los músculos. En mi opinión, éste es un objetivo narcisista que resulta dañino para la salud física y mental. Puede que la exagerada musculatura que se consigue así dé la impresión de fuerza, pero le quita espontaneidad y vitalidad al cuerpo, además de reducir seriamente la capacidad de respiración.

La actual devoción por tener un cuerpo a la moda se refleja por ejemplo en el título de un libro de reciente publicación sobre ejercicio y forma física: *No sea redondo - Sea plano.* Plano, se refiere al abdomen, a saber, a no tener ombligo. Para conseguir esto, hay que tensar los músculos abdominales hasta tal punto que la respiración (un fenómeno normal y saludable) se hace casi imposible. Y aparte de sus adversos efectos sobre la salud, el concepto de «plano» es una cualidad negativa desde el punto de vista del

aspecto y el sabor. Describir algo como «plano» significa que es insípido y sin atractivo. «Aplanar» a alguien es machacarlo. Y en términos psicológicos, «plano» referido a los afectos señala una falta de sentimientos. Pero, por supuesto, en estos términos podemos reconocer por qué lo plano puede ser una virtud a ojos del narcisista.

Nada de lo dicho niega el valor de tener buen aspecto, cuando es una expresión de sentirse bien con el propio cuerpo. En este caso, el buen aspecto se manifiesta en el brillo de los ojos, en una piel resplandeciente y suave, en una expresión facial agradable, y en un cuerpo que se mueve con gracia y vibrante vitalidad. Si una persona no se siente bien con su cuerpo, sólo puede proyectar la imagen de cómo cree que debe ser su físico. Cuanto más se centra uno en la imagen, menos a gusto se siente con su propio cuerpo. Al final, la imagen demuestra ser tan sólo una pobre máscara que ya no puede esconder la tragedia de la vida vacía que se oculta tras ella.

El caso de Ann

Me ocupé no hace mucho del caso de una joven llamada Ann. Tenía instalada en su rostro una sonrisa permanente para demostrar al mundo lo feliz y satisfecha que se sentía. No obstante, la tensión de la mandíbula y de la frente le daba un aspecto ceñudo que contradecía lo anterior. Y ella no se daba cuenta de tal contradicción. Se identificaba con la imagen de persona sonriente y feliz, y se consideraba responsable, considerada y servicial.

Cuando empezamos a hablar de su historia, me dijo que era la mayor de tres hijos. Siempre había sido una «buena» chica, cumplía con lo que se esperaba de ella y se había ocupado de sus hermanos más pequeños. Cuando creció, siguió con la misma pauta de conducta—se había convertido en su segunda naturaleza—. Con todo, en el fondo se sentía insatisfecha y vacía. No se sorprendió del todo cuando le comenté la tensión que se apreciaba en su mandíbula y en su frente. Estuvo de acuerdo conmigo cuando le sugerí que ella había hecho mucho por los demás pero pedía muy poco para sí misma.

La sonrisa de Ann era una fachada que había construido para esconder lo a disgusto que se sentía con el mundo y con ella misma. La imagen de la joven de aspecto risueño guardaba muy poca relación con la realidad de su ser o de sus sentimientos. ¿Cómo surgió esa imagen? Ann me explicó que su padre siempre le decía que ella debía poner buena cara independientemente de cómo se sintiese. ¿Quién iba a querer a una persona que pareciese triste? Así fue como Ann empezó a negar sus verdaderos sentimientos y a adoptar una pose que resultara aceptable para su padre. Este proceso le exigió sacrificar su yo verdadero.

El caso de Ann ilustra el mal uso que se puede hacer de una imagen, cómo se puede

utilizar ésta para sustituir un yo inaceptable por otro aceptable e incluso admirado. Este tipo de sustitución tiene lugar durante la infancia, y se genera en una situación en la que la presión de los padres no deja elección, a. la criatura. Sin embargo, una vez hecha la sustitución, la imagen se convierte en lo más importante. La persona admira entonces la imagen que proyecta y, al igual que Narciso, se enamora de ella. Y este amor no es amor al yo, porque la fachada creada por la persona rechaza el verdadero yo por inaceptable.

LA HISTORIA DE DORIAN GRAY

El retrato de Dorian Gray, de Oscar Wilde, aun siendo un relato de ficción, es un estudio clásico de una personalidad narcisista. Del mismo modo que Narciso, Dorian Gray era un joven sumamente agraciado. Además, la belleza de su apariencia coincidía con la de su carácter. Era amable, considerado y se preocupaba por los demás. Quiso el destino que el físico de Dorian llamase la atención de un renombrado artista, y éste emprendió la tarea de pintar su retrato. También atrajo el interés del diletante Lord Henry, que se encargó de enseñar a Dorian los modos y maneras para desenvolverse en un mundo de sofisticación.

Con halagos, Lord Henry sedujo a Dorian y le hizo creer que era muy especial debido a su excepcional belleza física. Convenció al joven de que estaba obligado a conservarla. Una forma de proteger su hermosura era no permitir que ningún sentimiento intenso perturbara la paz de su mente ni dejara huellas en su rostro ni en su cuerpo. Pero ¿cómo se pueden evitar los estragos del tiempo? Dorian empezó a estar muy preocupado por su apariencia. Qué pena, pensó, que la imagen del cuadro siempre le mostraría como un joven radiante, feliz y guapo, mientras que él envejecería y se iría deteriorando. Ojalá fuera al revés, rogaba él, y eso fue lo que sucedió.

Los años pasaron por Dorian Gray sin que su físico mostrara el menor signo de envejecimiento o de cambios. A los cincuenta años parecía que tuviese veinte. Ninguna arruga que pudiese reflejar las preocupaciones de la vida surcaba su rostro. Su secreto era el retrato, que envejecía por él y mostraba la fealdad de una existencia vivida sin sentimientos. Pero Dorian escondió el retrato y nunca lo miraba.

A falta de sentimientos, Dorian pasó su vida buscando sensaciones. Seducía a las mujeres (lo que le resultaba fácil con su encanto y su belleza) y después las abandonaba. Inició en vicios y drogas a jóvenes que le admiraban, arruinando así sus vidas. Llevó casi al suicidio a una actriz joven y encantadora que se hallaba al comienzo de su carrera; ella se había enamorado de Dorian y él la rechazó cuando vio que como actriz no daba la talla de estrella que él esperaba y que fue el motivo de sentirse atraído por ella. Y todas estas cosas no generaban en él remordimiento alguno. Nunca miraba el retrato, no se

enfrentaba a la realidad de su vida.

Aparte de Dorian, nadie conocía la existencia del cuadro, con excepción del pintor del mismo y de Lord Henry. Cuando el artista quiso ver de nuevo el retrato, Dorian le asesinó. Para ocultar su crimen, se sirvió del chantaje para obligar a un admirador suyo a deshacerse del cadáver, y éste acabó suicidándose. No obstante, al final Dorian sí quiso ver el retrato, no pudo resistir por más tiempo la curiosidad que sentía ni la inquietud creciente que le atormentaba por dentro. Se arriesgó a ir hasta el oculto lugar donde lo había escondido y descorrió el velo que lo cubría. La expresión retorcida y torturada del rostro envejecido que vio le causó tal horror que cogió un puñal y rasgó el lienzo. A la mañana siguiente, uno de sus sirvientes encontró a Dorian caído en el suelo frente al cuadro, con un puñal clavado en el corazón (lo que halló fue un anciano con la expresión del rostro retorcida y torturada.

¿Cómo pudo un hombre tan hermoso llegar a tener un carácter tan horrible? Al principio la belleza del rostro de Dorian Gray no era tan sólo superficial, no era una fachada. Entonces era tan bueno por dentro como bello por fuera. Pero Oscar Wilde creía que la naturaleza humana es susceptible de corrupción, y yo estoy de acuerdo con él. Se puede seducir al inocente con promesas de amor, de poseer riquezas o de alcanzar cierta posición social. Este tipo de seducción se produce constantemente en nuestra sociedad, y favorece así el desarrollo de la personalidad narcisista.

A pesar de que la historia de Dorian Grey es una ficción, la idea de que una persona pueda tener una apariencia que sea pura contradicción con su estado interior es perfectamente válida. A menudo me sorprende enormemente que la mayoría de narcisistas parece mucho más joven de lo que es. Sus rasgos y su piel tienen una tersura en la que no se aprecian las arrugas que causan las preocupaciones y los problemas de la existencia. Este tipo de personas no permite que la vida les toque —es decir, no consiente que aspectos internos vitales afloren a la superficie física y mental—. Esto es lo que yo llamo negar los sentimientos. Sin embargo, los seres humanos no están inmunizados contra la vida, y el envejecimiento que no se ve por fuera se produce por dentro. Finalmente, al igual que en el caso de Dorian Gray, el dolor y la fealdad del interior se abre paso a través de la negación de la realidad y parece que la persona haya envejecido de un día para otro.

No obstante, y hasta cierto punto, todos somos un poco como Dorian Gray. A menudo nos sorprendemos, incluso nos asustamos, cuando nos miramos en el espejo. Nos chocan las arrugas de la piel, la tristeza de la mirada, el dolor que expresa el rostro. No esperábamos vernos así. Mentalmente, nos veíamos jóvenes, con la piel lisa y la expresión despreocupada. Al igual que Dorian, no queremos afrontar la realidad de nuestra vida. Esta discrepancia entre el aspecto que tenemos y el que nos gustaría tener también se aplica al cuerpo, que debería ser más visible que el rostro para nosotros.

Cerramos los ojos a la carencia de armonía de las diversas partes del cuerpo y a la falta de gracia en los movimientos. La ropa nos ayuda a esconder esta realidad, ante nosotros mismos y ante las demás personas, y así podemos formarnos una imagen corporal que está muy lejos de la real.

Nos enseñan muy pronto a ocultar los sentimientos y a poner buena cara ante el mundo. Esto es lo que me enseñaban cuando era niño: «Sonríe y el mundo sonreirá contigo, llora y llorarás solo». Ya hemos visto como a Ann le enseñaron a poner «cara de felicidad». Ellen, otra paciente, me explicó una historia similar: «Recuerdo que estaba sentada posando con coquetería mientras me hacían una foto. Todavía la conservo. Lo que transmite la imagen es: "Mira que niña tan encantadora soy". Mi padre solía decir. "Para conseguir todo lo que desee, lo único que debe hacer una chica es sonreír". Así que he ido sonriendo por la vida mientras por dentro se me rompía el corazón».

En muchos casos, el cuerpo se moviliza del mismo modo que la mente para proyectar una imagen. El deseo de parecer joven a menudo requiere disciplinar rigurosamente el cuerpo por medio del ejercicio físico y de la dieta, con el fin de conservar una figura estilizada, delgada. O puede ser también que, si es una imagen de virilidad y fuerza lo que se persigue, un hombre se esfuerce en trabajar los pectorales y desarrollar el resto de los músculos para conseguir el aspecto deseado.

EL CASO DE MARY

Mary acudió a mi consulta porque había sufrido una crisis tras la ruptura de la relación con su amante. Su aspecto resultaba sumamente atractivo —rostro bien formado, mandíbula fuerte, labios carnosos y ojos grandes; el cuerpo era más bien pequeño, tenía un tipo estupendo y unas piernas bellamente torneadas—. Su sonrisa era cálida y acogedora. Al menos ésa fue la impresión que tuve cuando me miró por primera vez. Sin embargo, cuando apartó los ojos y se quedó callada, pude ver que la expresión de su rostro era patética. Y la misma impresión causaba su cuerpo. El pecho parecía encogido y tenso, y constreñía la cintura hasta tal punto que se diría que iba a partirse por la mitad. El ombligo parecía no existir y la pelvis era sorprendentemente estrecha, sobre todo teniendo en cuenta que había tenido ya dos hijos (de un matrimonio anterior). Su cuerpo parecía tan diminuto y sobrecargado que lo que pensé fue: «No tiene cuerpo. No es nadie».[22]

La idea de que Mary no fuera nadie entraba en contradicción con el aparente dominio de sus movimientos, con sus ideas y con sus palabras. Tenía una voluntad fuerte y sabía cómo utilizarla. Desde los cinco años se había ejercitado para llegar a ser bailarina de ballet y, aunque nunca había llegado a bailar profesionalmente, se consideraba una

bailarina. Una vez supe todo esto, me di cuenta de que cuando ella me miraba estaba actuando. Se convertía en una animada muñeca que bailaba. Esta era la imagen con la que ella se identificaba y que intentaba proyectar. En cambio, cuando miraba hacia otro lado, dejaba de actuar, y se convertía en una criatura perdida, patética, en nadie. El papel que jugaba la imagen era compensar un socavado sentido del yo, pero el efecto conseguido era el contrario. Al dirigir todas sus energías hacia el mantenimiento de la imagen, Mary había empobrecido y empequeñecido su verdadero yo.

Aunque ella reconocía que su sentido del yo era débil (se deprimía con facilidad y los sentimientos intensos la desbordaban), no estaba preparada para abandonar su imagen, porque intuía que ésta tenía poder —poder sobre los hombres—. Aunque superaba los treinta y cinco años, Mary se describía más como una chica que como una mujer. Cuando los hombres se sentían atraídos por ella, e incluso se enamoraban de ella profundamente, Mary se transformaba en una muñequita muy mona que bailaba de forma muy seductora. Cuando la relación con un hombre se afianzaba, Mary se volvía completamente dependiente de él. Oscilaba entonces entre la niñita patética, la muñequita bailarina, que necesitaba cuidados y protección, y que los hombres ansiaban poseer.

Si nos preguntamos cuál es en realidad la personalidad de Mary, la respuesta es que la imagen de la muñeca bailarina es tan real como la imagen de la niña patética. En efecto, ella tenía una doble personalidad, en el sentido de que presentaba dos caras diferentes ante el mundo. Una era una máscara, como el rostro desprovisto de sentimientos de una muñeca. La otra expresaba sus verdaderos sentimientos y era por tanto una representación verdadera de su yo. La cara de muñeca era un reflejo de la imagen del ego y la cara de la niña reflejaba la imagen del yo. Una de las caras surgía a fuerza de voluntad, la otra era una manifestación espontánea de su ser interior. La escisión de la personalidad de Mary justificaba el diagnóstico de que sufría un trastorno límite.

Aunque se pueda diagnosticar a Mary como personalidad límite, en mi opinión, el diagnóstico es menos importante que la comprensión —quién es, quién pretende que es, por qué ha desarrollado una escisión en su personalidad—. La imagen es realmente una parte del yo. Es la parte del yo que se enfrenta al mundo, y toma su forma a partir de los aspectos superficiales del cuerpo (la postura, los movimientos, las expresiones faciales, etc.). Debido a que esta parte del cuerpo está sujeta al control consciente por medio de la voluntad o del ego, puede modificarse para conformar una imagen concreta. Se podría hablar de un falso yo contrapuesto al yo verdadero, pero prefiero describir la escisión de personalidad en términos de una imagen que se contradice con el yo, y considerar que el trastorno básico es un conflicto entre la imagen y el yo corporal.

¿Por qué Mary abandonó su yo corporal en favor de una imagen? Aunque el sacrificio no fue consciente, ella había decidido que el yo con sentimientos no era

aceptable. Me di cuenta de que Mary no era capaz de llorar ni de gritar. No tenía voz para expresar lo que sentía. Hablaba de una forma que sonaba plana, mecánica, exenta de emociones. Estaba claro por qué Mary se convirtió en bailarina. Incapaz de usar la voz para expresarse, lo intentó con los movimientos. Pero, incluso eso era limitado. Empezó a estudiar ballet con cinco años, animada y apoyada por su madre. Ella deseaba que la niña destacara y de ese modo sentirse ella misma más importante. Mary estaba dominada por su madre y le infundía terror. Incluso así, insistía en que no se sentía enfadada con ella, que su madre había hecho mucho en su favor. El grado de negación implícito en esta afirmación es típico de los narcisistas. Una vez Mary había aceptado a la muñequita bailarina y se identificaba con ella, que le parecía especial y superior, no podía admitir sentimientos «malos» o de enojo, porque contradecían esa imagen.

Su padre adoraba a la pequeña muñeca bailarina, pero tal adoración iba unida a un interés sexual por ella. A una edad muy temprana Mary se dio cuenta de que podía excitar a su padre, pero negaba sus propios sentimientos sexuales para evitar los celos de su madre y la reacción negativa de su padre —para evitar la culpabilidad—. Mencionó que cuando era una adolescente, su padre se molestó mucho una vez que la vio besando a un chico. Como sus sentimientos no podían contar con el apoyo del padre, Mary tiró la toalla ante su madre y se identificó con ella en el desprecio que sentía por aquel hombre débil. Una vez consumada la rendición, intentó compensar la pérdida creando una imagen que le otorgara poder sexual sobre los hombres, pero sin la vulnerabilidad que representaba albergar sentimientos sexuales hacia ellos. Se puede rebajar una imagen, pero no es posible herirla.

En el caso de una personalidad límite, como la de Mary, la discrepancia entre la imagen y el yo corporal o de los sentimientos es lo bastante grande como para que exista el riesgo de que se produzca una crisis emocional. Mary había estado hospitalizada por este motivo antes de acudir a mi consulta. Por suerte, fui capaz de ayudarla a recuperar el contacto con su yo y a liberar parte de su tristeza, cosa que consiguió llorando. Esto le permitió abrirse paso a través de la negación, ver la realidad de su ser, y conectar con su yo corporal, lo que le aportó una fuerza que nunca había tenido antes.

En mi enfoque terapéutico, llamado análisis bioenergético, la conexión del individuo con su yo corporal se consigue por medio de trabajar directamente el cuerpo. Se utilizan ejercicios especiales para ayudar a que la persona sienta las diferentes partes de su cuerpo, en las que la tensión muscular crónica bloquea la conciencia y la expresión de los sentimientos. Por eso, en el caso de Mary, uno de los ejercicios utilizados fue que se tumbara en una cama y diera patadas al aire mientras gritaba «no». Antes nunca había sido capaz de quejarse por la rendición de su yo corporal, y no podía recuperarlo hasta que tuviera voz para protestar. A pesar de que era bailarina, a los movimientos que realizaba para dar puntapiés les faltó coordinación y fuerza mientras que su voz fue bajita

y débil. Por medio de los ejercicios, pudo sentir el nudo que le apretaba la garganta y que le impedía emitir un sonido fuerte y claro. Esta constricción le dificultaba también la respiración, con lo que se reducía el metabolismo y disminuía con ello su energía. Por medio de la palpación, pude notar lo contraídos que estaban los músculos de la garganta y los espasmos a los lados del cuello. La técnica que utilizo para reducir los espasmos es aplicar una ligera presión con la punta de los dedos sobre los músculos que están contraídos, mientras la persona intenta emitir un sonido lo más agudo que le sea posible. Cuando hice esto con Mar y, empezó a gritar muy fuerte, y el grito se prolongó durante un rato. Después de varios gritos, rompió en sollozos a la vez que los músculos del cuello se relajaban y el sentimiento de tristeza salía a la superficie. Después de esta liberación, sus protestas gritando y dando puntapiés fueron mucho más contundentes.

La gente que tiene problemas necesita llorar. Aunque para Mary fue relativamente fácil hacerlo porque su cuerpo no estaba tan acorazado como en otros casos, resulta muy difícil conseguirlo con algunos hombres narcisistas que se sienten orgullosos de ser capaces de soportarlo todo sin llorar. El excesivo desarrollo muscular produce un cuerpo duro, tenso, que inhibe eficazmente la conciencia y la expresión de sentimientos suaves o tiernos. En estos casos, a menudo hay que trabajar mucho la respiración, para poder suavizar el cuerpo hasta el punto en que se produzca el llanto. Una vez que la persona se deja llevar y llora, ya no le resulta difícil evocar la cólera que ha reprimido. A veces, hacer que golpee la cama con una raqueta de tenis o con los puños para liberar la ira puede sacar fuera la tristeza y provocar el llanto. Ya he descrito algunos de los ejercicios y técnicas de trabajo con el cuerpo en otros de mis libros anteriores a éste, pero debo insistir en que estos ejercicios no son mecánicos. Sirven para producir cambios en la personalidad sólo si van unidos a un análisis profundo que incluya la interpretación de los sueños, y si son consecuencia de la comprensión de la personalidad a partir de lo que expresa el cuerpo.

En otro tipo de pacientes, como por ejemplo en el carácter narcisista, el ego es capaz de mantener el control y evitar venirse abajo, porque se ha escindido del yo de una forma menos compleja. Hay veces en que la gente se sirve de drogas, como por ejemplo el alcohol, para mantener cierto grado de negación de la realidad. Podremos verlo en el caso de Arthur que expondré a continuación.

EL CASO DE ARTHUR

Arthur había sido un actor famoso y de éxito. Sin embargo, en los dos últimos años no había podido trabajar porque sufría cada vez más ataques de desesperación. Admitió que había empezado a beber mucho y como resultado de ello su reputación profesional se

había resentido, por lo que le resultaba difícil que le dieran papeles. También se quejaba de que no era capaz de establecer una relación satisfactoria con una mujer. Mencionó que en una ocasión y durante un breve espacio de tiempo tuvo la experiencia de un amor profundo, y que entonces se sintió bien y realizado. Deseaba desesperadamente sentirse así de nuevo.

No es ninguna sorpresa encontrar a personas narcisistas que se dedican a la profesión de actores. Interpretar depende de la capacidad de proyectar una imagen. Esto es fácil para un narcisista, porque de hecho está actuando constantemente. Por supuesto, no todos los actores son narcisistas.

La postura corporal de Arthur ante mí era de superioridad. Tenía un buen cuerpo y un rostro dramático más bien hermoso. Cuando se irguió y puso en acción su encanto, adquirió un aspecto imponente. Sus ojos, al mirarme, parecía que querían hipnotizarme. Sentí el poder de su mirada. Pero, como proyectar esa mirada requería invertir toda la energía por su parte, no pudo mantenerla mucho tiempo. Cuando el esfuerzo le superó, su rostro empezó a mostrar una expresión tensa y cansada. Parte del atractivo de Arthur provenía de la sonrisa de aparente inocencia que él lanzaba de vez en cuando. Pero era evidente que ésta encubría intensos temores. Todavía eran más impactantes las diferentes expresiones de las dos partes de su cara. Su ceja derecha tenía una curva hacia arriba muy pronunciada, mientras que la izquierda era más recta y más caída hacia abajo. Como resultado, su cara tenía un aspecto extraño. Cuando se lo mencioné, me dijo que ya lo sabía. También se daba cuenta de que su cara expresaba mucho dolor. Había estudiado su rostro en el espejo, pero tal como es típico en los narcisistas, no se había permitido sentir dolor o miedo al mirarse.

La escisión de la personalidad de Arthur era bastante evidente. A partir de su rostro, tuve la impresión de que el lado derecho luchaba desesperadamente por levantarse y negar la desesperación que evidenciaba el lado izquierdo. Una parte de él se identificaba con la imagen de superioridad que intentaba proyectar para disimular y compensar su sentimiento interno de inferioridad. Necesitaba una imagen de poder para soportar el sentimiento de impotencia e indefensión que iba por dentro.

Del mismo modo que Dorian Gray, Arthur tuvo sus días de gloria y poder. Cuando era más joven y un ídolo del público, muchas mujeres se habían sentido atraídas por él. Tenía entonces la energía necesaria para mantener una imagen ante las dudas en su interior. Pero las recompensas que aporta el éxito no alimentan el yo. Invertir la libido o energía en el ego sólo puede llevar al yo a la bancarrota. Cuando a Arthur se le acabó la energía que requería mantener su imagen, empezó a desmoronarse. Y sin embargo no podía abandonarla. Aquel hombre tenía serios problemas.

Durante la sesión con él, le describí a Arthur la naturaleza de sus problemas y puse el acento en la necesidad de una terapia continuada. Sin tratamiento, su estado sólo podía ir

a peor. Por desgracia, nunca volví a verle, y nunca me pagó la sesión. «He olvidado el talonario en el hotel», me dijo, y prometió que me enviaría un cheque. Arthur, entonces, se aferró de nuevo a la negación. Había acudido a mi consulta con la esperanza de que, de alguna forma, pudiera ayudarle a recuperar la energía para poder restaurar su imagen. Quería que hiciese magia, la misma que él pensaba que fue capaz de hacer una vez. La realidad era demasiado dolorosa para que él pudiese aceptarla. En el mundo de ficción en que él vivía, no existía la obligación moral de pagar al doctor por el tiempo que dedicaba al paciente. La vida es un escenario, y cuando cae el telón después del último acto, todo está acabado y olvidado. El vacío de una vida así va más allá de lo que uno pueda imaginar.

* * *

He intentado destacar la incongruencia u oposición entre el yo y la imagen que se da en el narcisista. Aunque prefiero describir de esta forma la escisión de la personalidad que se produce en este caso, puede ser útil añadir ahora el concepto del yo verdadero y del yo falso o superficial. El falso está en la superficie, como el yo que se presenta ante el mundo. Se sitúa en contraste con el verdadero yo, que reside detrás de la fachada o imagen. Este verdadero yo es el yo de los sentimientos, pero es un yo negado y escondido. Dado que el yo superficial o falso representa la sumisión y la conformidad, el yo interior o verdadero se siente airado y desea rebelarse. Esta ira y deseo de rebelión que subyacen nunca se pueden suprimir del todo, porque son una expresión de la fuerza vital de la persona. Sin embargo, debido al mecanismo de negación, no se pueden expresar directamente y por esa razón se reflejan en el comportamiento impulsivo del narcisista, y se convierten entonces en una fuerza perversa.

Por tanto, la distinción más importante se halla entre la persona que se mueve en términos de imagen y la que se mueve en términos de sus sentimientos. No obstante, dado que los sentimientos son un atributo natural de los seres humanos, ¿cómo podría alguien no sentir? Si la imagen se ha aposentado como la fuerza dominante de la personalidad, el individuo intentará suprimir cualquier sentimiento que la contradiga. Pero sólo en ausencia de sentimientos intensos puede la imagen alcanzar una posición dominante. Estoy firmemente convencido de que la ausencia de sentimientos es el trastorno básico de la personalidad narcisista, y lo que permite preponderar a la imagen. En el narcisismo, al contrario de lo que sucedía en las neurosis más frecuentes en otros tiempos, la pérdida de sentimientos se debe a un mecanismo especial, que yo llamo la negación de los sentimientos.

Capítulo 3

LA NEGACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

¿Qué significa no sentir? Para explicarlo, empecemos con un ejemplo extremo: un hombre en estado catatónico permanece parado en una esquina, inmóvil como una estatua durante horas. Ha suprimido todo sentimiento, incluyendo el dolor, y por eso puede permanecer estático durante largos períodos de tiempo. Es como si su cuerpo tuviera el rigor mortis, como si careciese de todo movimiento o impulso interno. Este hombre se ha matado a sí mismo y de esta forma se ha anestesiado contra el dolor. Por supuesto, esta muerte no es completa, sino que sólo se extiende a la musculatura voluntaria. Los otros órganos siguen funcionando normalmente. Todos los neuróticos, incluyendo los narcisistas, utilizan este mecanismo de aniquilación de partes de su cuerpo para suprimir los sentimientos. Se puede, por ejemplo, contraer la mandíbula para evitar el impulso de llorar. Si este bloqueo se mantiene de manera indefinida, la mandíbula queda congelada en tal posición y el llanto se hace imposible. También se puede suprimir la cólera «congelando», con una tensión que se convierte en crónica, los músculos de la parte superior de la espalda y los hombros. Con todo, aunque los narcisistas utilizan este mecanismo, hay otra defensa típica de este trastorno que es mucho más importante: la negación de los sentimientos.

El concepto de negación de los sentimientos requiere cierta aclaración. En primer lugar, hay que comprender que el sentimiento es la percepción de un cierto movimiento o suceso corporal interno. Si no existe tal suceso, no hay sentimiento, porque no hay nada que percibir. Si alguien deja el brazo colgando *inmóvil* durante cinco minutos, éste se queda entumecido, insensible, hasta el punto de que la persona ya no siente el brazo. Para volver a sentirlo, tiene que moverlo. Así, inhibiendo el movimiento, una persona se mata a sí misma, de una forma muy parecida a como le sucede al catatónico que he descrito al principio. No obstante, hay otra forma de cortarles el acceso a la conciencia a los impulsos y a las acciones: bloqueando la función de percepción. Éste es el mecanismo que se utiliza para negar los sentimientos.

Un ejemplo corriente de esta negación de los sentimientos es el de la persona que grita durante una discusión como si estuviera enfadada. Sin embargo, cuando se le pregunta por qué está enojada, responde que no lo está en absoluto. Yo explico así su actitud: la imagen que tiene esta persona de sí misma es la de un ser racional y lógico, y por tanto no permite que llegue a la conciencia algo que pueda contradecir tal imagen. Otro ejemplo es el de un joven psicólogo conocido mío. Aquel hombre estaba empeñado en convencerme de que era un gran terapeuta. Cada vez que nos veíamos su discurso iba

en la línea de «Ya lo sabía», «Soy perfectamente capaz de hacerlo», etc. A la manera típica narcisista, casi todas sus frases empezaban con la palabra «Yo». Cuando, ya fastidiado, yo le señalaba su narcisismo, él intentaba contrarrestar mi argumento diciendo que me negaba a aceptar su superioridad. Él se negaba a reconocer su necesidad narcisista de impresionarme. Para él, aceptar que tenía una desesperada necesidad de aprobación hubiera representado socavar la imagen que se había creado.

La necesidad de proyectar y mantener una imagen fuerza a la persona a bloquear el acceso a la conciencia de cualquier sentimiento que pueda entrar en conflicto con su imagen. Aquellos comportamientos que podrían poner en entredicho a la imagen se racionalizan también en términos de imagen. Así, la persona enfadada de la que hablaba antes puede que explique su «necesidad» de gritar diciendo: «La gente no me escuchaba. No me oía. Yo sencillamente quería hacerles llegar mi punto de vista». De manera similar, el joven psicólogo que he mencionado racionalizaba su comportamiento echándome a mí la culpa. En las personas normales, las acciones van ligadas a los sentimientos que las motivan. Sin embargo, en los individuos narcisistas, la acción, disociada del sentimiento o impulso, está justificada por la imagen.

CÓMO AFECTA A LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Donde más se evidencia la negación de los sentimientos característica de todos los narcisistas es en su forma de comportarse con los demás. Pueden actuar de manera cruel, explotadora, sádica o destructiva con otra persona, porque son insensibles al sufrimiento o a los sentimientos de ésta. Tal carencia de sensibilidad se deriva de la insensibilidad hacia sus propios sentimientos. La empatía es la capacidad de comprender el estado de ánimo o de los sentimientos de los demás. Es una función de resonancia. Nos sentimos tristes cuando otra persona lo está. Compartimos su dicha cuando se siente feliz. Cuando no es posible sentir el dolor o la alegría de los demás, no se puede responder en consecuencia, y puede que incluso se acabe dudando de los sentimientos de la otra persona. Cuando uno niega los propios, niega también los de los demás.

Sólo así se puede explicar la cruel conducta de algunos narcisistas, como por ejemplo ciertos altos ejecutivos, que son implacables con sus empleados y los someten a una política de terror basaba en la indiferencia por la sensibilidad humana y en los despidos indiscriminados, dejando al margen los sentimientos de la gente. Por supuesto, son igual de duros consigo mismos; su meta de alcanzar el poder y el éxito les exige idéntico sacrificio de su propia sensibilidad y sentimientos. Estos ejecutivos se consideran generales de su propia guerra, y la victoria está representada por el éxito en los negocios. Con tal imagen de sí mismos, el ansia de ganar sólo puede llevarles a tratar a sus

empleados como soldados de usar y tirar.

Una de las formas de favorecer el narcisismo que tiene nuestra cultura es exagerar la importancia de ganar. Vencer es lo único que importa, reza un dicho popular. Tal actitud minimiza los valores humanos y subordina los sentimientos de los demás a un objetivo que está por encima de todo: ganar, estar en la cumbre, ser el número uno. Sin embargo, el compromiso con esta meta también exige el sacrificio o negación de los propios sentimientos, porque nada debe obstaculizar el camino hacia el éxito. Pero la imagen de éxito sólo obtiene su poder para dominar la conducta cuando se niegan los sentimientos. Así, nos encontramos enfrentados al viejo y conocido dilema: ¿qué fue primero, el huevo o la gallina? En el caso de los narcisistas, se podría formular una pregunta similar: ¿qué fue primero, la imagen o la negación de los sentimientos? La respuesta a esta pregunta es que cada uno de ellos es un aspecto del otro. Sin negar los sentimientos, la imagen no puede alcanzar su posición de dominancia. Pero, una vez lo ha conseguido, la negación de los sentimientos se hace constante.

Sólo es posible comprender plenamente una conducta que es dañina o destructiva con los demás a partir de la negación de los sentimientos, del objetivo de vencer, y de la imagen de poder. Los ejecutivos que explotan a sus empleados y los artistas del timo que estafan a los ancianos pensionistas operan bajo los mismos principios. Ambos son incapaces de ver a los demás como personas reales, a sus ojos son sólo objetos que ellos pueden usar. En concreto, los estafadores no consideran a los ancianos pensionistas como seres humanos, porque ni siguieran se ven a sí mismos como tales. Viven de su ingenio, y se identifican con su capacidad de tomarle el pelo a la gente. Mentir o engañar no tiene importancia si el objetivo es ganar o mantener una imagen de superioridad basada en su habilidad para aplastar a los demás.

El lazo entre la importancia prioritaria de ganar, la negación de los sentimientos y el papel de la imagen se hace más evidente en las guerras. Dado que la victoria o la derrota se considera una cuestión de vida o muerte, no puede haber lugar para los sentimientos. Los soldados funcionan básicamente en términos de imagen. Sin embargo, conservan cierto grado de humanidad en cuanto a los sentimientos por un compañero o un miembro de su escuadrón con el que tienen contacto personal. Sin tales sentimientos, corren el riesgo de convertirse en máquinas de matar o de volverse locos. Un soldado no es necesariamente un narcisista, pero las fuerzas que entran en acción en tiempos de guerra le fuerzan a actuar como si lo fuera.

Por desgracia, las guerras no se limitan a los ejércitos que luchan unos contra otros. En la mayoría de las grandes ciudades se producen guerras entre bandas, cuyos miembros actúan como soldados y para ello niegan los sentimientos y los valores humanos. Y también existen las guerras financieras, las guerras políticas y las guerras familiares, que promueven actitudes narcisistas y favorecen comportamientos dañinos o

destructivos hacia las demás personas. No se ve al enemigo en términos de gente real, porque no es fácil matar a gente real. A los soldados se les entrena para ver al enemigo como una imagen —los japoneses, los alemanes, los nazis, etc.— y su obligación es destruirlos. Pero, para llevar a cabo esto, ellos, también, se deben convertir en una imagen. Son soldados cuyo papel es obedecer las órdenes, luchar sin hacer preguntas, actuar sin sentimientos. No se permiten sentir miedo, dolor o tristeza. Conectar con tales sentimientos socavaría la imagen del soldado y haría imposible que éste pudiera funcionar eficazmente en el campo de batalla. Y no pueden rechazar esta imagen, porque entonces entrarían en conflicto con sus superiores, lo que podría además poner en peligro su supervivencia.

Cuando una persona se identifica con su imagen, ve a otra también como una imagen, que en muchos casos representa aspectos rechazados de su propio yo. Los narcisistas escinden su realidad como individuos en aspectos aceptables e inaceptables, y los últimos los proyectan sobre las otras personas. El ataque a los demás proviene en parte del deseo de destruir los aspectos que rechazan de sí mismos. Por ejemplo, el estafador que se considera astuto y superior puede que considere crédula y tonta a su víctima. De manera similar, el soldado cuya imagen es luchar por lo correcto, por la justicia y por el honor, a menudo verá al enemigo como cruel y deshonesto. Si la imagen narcisista es de fuerza y dureza, puede que proyecte sobre los demás una imagen de debilidad y vulnerabilidad que debe ser destruida.

¿Explica también este principio los actos de violencia gratuita que se producen en tiempos de paz? Se dio el caso grave de una banda de chicos que prendieron fuego a un anciano mendigo que dormía en el banco de un parque. Fue un acto tan inhumano que mucha gente quedó impactada y confundida al conocerlo. ¿Dónde estaban los sentimientos de aquellos muchachos? Obviamente, no sentían nada por el anciano. No lo veían como a una persona real, sino sólo como a una imagen, una imagen decrépita de la vejez, que les parecía repulsiva y por ello la destruyeron. Pero, a diferencia de los soldados, que no tienen contacto personal con los seres humanos que matan, estos chicos se hallaban en presencia de una persona viva. Al segar su existencia sin motivo negaban la humanidad de esa persona y por extensión la suya propia. Lo más probable es que ya hubieran perdido su humanidad mucho antes de cometer el crimen. Lo más probable también es que el horror y la locura de su propia vida les llevase a acabar negando sus sentimientos.

Desde la violencia contra personas indefensas y la violación de mujeres indefensas hasta la seducción y la explotación hay una línea que se extiende como un continuo. Lo que tienen en común un violador y un seductor, aunque no en el mismo grado, es la carencia de sensibilidad hacia su víctima o su compañera sexual, la inversión exagerada en su ego y la falta de sentimiento sexual desde el punto de vista corporal. El sentimiento

sexual, como opuesto a la excitación genital, se experimenta como amor, ternura y anhelo de estar cerca de la otra persona. La negación de este sentimiento, al asociarlo con la necesidad y la vulnerabilidad, favorece una sobreexcitación de los genitales, que conduce a la violación. La carga de tensión genital es imperiosa, porque el individuo no puede soportar el sentimiento. Incapaz de acercarse a una mujer mientras está relajado, el violador se ve impulsado a una acción violenta, que a su vez expresa su intensa hostilidad hacia las mujeres. De manera similar, el seductor depende de una imagen para obtener excitación sexual; la imagen de un «amante» irresistible, dominante y controlador. Ambos tipos ejemplifican la conducta narcisista, porque no ven a sus víctimas como personas por propio derecho sino como imágenes. Tanto la violación como la seducción son escenas pornográficas, en las que el deseo sexual depende de negar la humanidad de la otra persona y de verla sólo como un objeto sexual.

Algo menos psicopático y violento que un violador, pero igualmente sin sentimientos, era un director de *casting* que exigió a una joven aspirante a actriz que se desnudara y realizará el acto sexual con él a cambio de darle un papel. Aunque no expresó literalmente con palabras tal exigencia, el director se lo dio a entender muy claramente a la actriz. Aquello fue una violación, en el sentido de que violó la integridad de la joven y negó su dignidad humana. Para el director, las mujeres jóvenes no eran personas, sino nombres que añadir a su lista de conquistas. Después, acostumbraba a alardear del número de actrices que había poseído. Sin embargo, su actividad sexual estaba exenta de sentimiento o placer, lo único que ésta gratificaba era su imagen.

Si nos desplazamos a lo largo de la línea hacia grados menores de narcisismo, encontramos al ejecutivo que seduce a su secretaria. Con esto no quiero decir que cualquier relación sexual entre una empleada y su jefe esté teñida de narcisismo. Es una cuestión de sentimiento, de amor entre las partes. Para el ejecutivo-seductor, el deseo sexual es a menudo intenso, porque considera que está en una posición social superior o dominante. La imagen de tal posición alivia el temor que siente hacia las mujeres y le permite sentirse muy excitado a nivel genital. Con todo, la carencia de sentimiento o de afecto hacia su pareja, la falta de respeto por los sentimientos de ella como ser humano, hace que el acto sea en gran medida una expresión narcisista. Se puede considerar una explotación.

Es evidente que una persona se puede excitar sexualmente sin que medie ningún sentimiento sexual real. La excitación está estrictamente limitada a los genitales. Por ejemplo, un hombre puede tener una erección sin sentir el deseo de estar cerca de una mujer e intimar con ella —esto es, sin tener ningún sentimiento de amor—. El deseo está en su cabeza del mismo modo que la excitación está en la cabeza de su pene. El sexo para un hombre así tiene dos propósitos: aliviar la excitación del pene (que puede llegar a ser dolorosa) y estimular un ego inflado y débil, por medio de la conquista y humillación

de una mujer. Por supuesto, descargar la excitación sexual sienta bien, pero el placer del alivio es estrictamente local, limitado a los genitales. Un sentimiento tan localizado sería más propio llamarlo sensación. El sentimiento sexual, al contrario de la excitación genital, es un sentimiento corporal total de excitación, calidez y fusión ante la perspectiva de contacto e intimidad con otra persona. Cuando todo el cuerpo responde sexualmente, el orgasmo se experimenta como un sentimiento de felicidad o de éxtasis.

QUÉ RELACIÓN GUARDA CON LA MENTIRA

En el mundo de las imágenes, nos encontramos inevitablemente con la cuestión de si encajan o no con la realidad. Una imagen no tiene validez en sí misma. Una imagen narcisista de superioridad tiene mucho más contenido cuando es la imagen consciente de integridad y honestidad que tiene una persona. Por definición, una imagen es la representación de algo. Así, no es posible juzgar una imagen más que en términos de su relación con la realidad que pretende representar. Cuando se puede objetivar la relación, está decisión es fácil. Por ejemplo, las circunstancias de nacimiento, familiares y relativas a la historia de una persona, son hechos definibles. Falsificarlos es mentir. Sin embargo, un impostor miente fácilmente porque en el plano emocional hace mucho que negó su realidad. El impostor no quiere reconocer que proviene de una familia media y que su historia es corriente, porque eso encajaría con su sentido de inferioridad o vulnerabilidad. Prefiere creer que es otra persona, alguien especial y superior. No le resulta difícil, entonces, ampliar la imagen e incluir en ella orígenes aristocráticos.

La tendencia a mentir, sin el menor escrúpulo, es típica de los narcisistas. En un extremo se halla la personalidad psicopática, que parece no percibir la diferencia entre el bien y el mal en el plano de los sentimientos. Ésta es una persona sin conciencia o, en términos psicoanalíticos, es alguien a quien le falta el superyo. No siente culpabilidad. Aunque muchos narcisistas están lejos de llegar a tales extremos, tanto en la negación subjetiva de los sentimientos como en el uso de una imagen que contradice la realidad de su ser, sí que comparten ciertas similitudes con las personalidades psicopáticas. En este sentido, han perdido la capacidad para discernir lo verdadero de lo falso.

Volvamos al ejemplo del impostor. Este hombre sostiene que es de noble cuna, aunque sabe, en su plano intelectual, que ésos no son sus orígenes. Lo que sucede es que se considera así cuando representa ese papel. Y su actuación es convincente, porque él también se ha convencido a sí mismo. Se identifica con su imagen; y entonces ésta se convierte en su única realidad; ya no se da cuenta de que está distorsionando o negando la verdad. En efecto, niega o ignora la realidad de su ser, pero esta negación ya no es deliberada o consciente. El actor ha llegado a identificarse hasta tal punto con el papel

que representa que le parece real.

Este impostor que se cree un aristócrata es un psicópata para el que la realidad subjetiva ha desplazado la realidad objetiva de su verdadera cuna. El carácter narcisista está más en contacto con la realidad objetiva, pero se halla dominado por la imagen. Veamos el caso de Beatrice. Durante un taller de formación en bioenergética que se llevó a cabo en Europa y al que ella asistía, ésta mantenía con relación al resto del grupo una postura de superioridad y una actitud arrogante. Por tanto, no me sorprendí cuando me dijo que siempre se había considerado una princesa. Por un momento pensé que quizá me hallaba ante una personalidad psicopática, pero entonces Beatrice añadió: «Crecí en un castillo». ¿Era entonces realmente una princesa? Ella explicó: «Mi padre, que era ingeniero y amasó una gran fortuna antes de que yo naciese, compró un castillo. Me trataba siempre como una princesa». Beatriz era hija única.

Su problema era la falta de sentimientos, en especial de sentimientos sexuales. Contraía tanto el ombligo y la pelvis que casi no había posibilidad de movimientos espontáneos. Sus sentimientos estaban confinados a la mitad superior del cuerpo, pero incluso allí también se percibía un rígido control de los mismos. Beatrice relató un sueño recurrente en que ella era una princesa que yacía en un ataúd de cristal. Reconocía que el ataúd de cristal era el castillo y que como la habían hecho creer que era una princesa, se encontraba allí prisionera y muerta. Al igual que la Bella Durmiente, esperaba un salvador que la rescatase y le devolviese la vida. El ataúd representaba también la rigidez de su cuerpo, en el que se hallaban prisioneros sus sentimientos. Beatrice también necesitó llorar para liberar toda la tristeza que había concentrado en su apretado ombligo. Haciendo que respirase profundamente, de manera que los movimientos de respiración llegaran hasta la pelvis, pudo llegar a experimentar y a expresar tanto su tristeza como su sexualidad.

SUPRESIÓN FRENTE A NEGACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Al principio de este capítulo, me he referido a la diferencia que existe entre suprimir los sentimientos y negarlos. Se pueden ahogar los sentimientos matando el cuerpo y reduciendo su movilidad. Una vez más, si no hay movimiento interno, no hay nada que sentir. Una emoción es un movimiento —*moción* significa acción y efecto de moverse o ser movido; el prefijo *«e-»* indica que el movimiento es en dirección hacia fuera—. Todo movimiento se produce desde el centro hacia la periferia, donde se expresa en una acción. El sentimiento de amor, por ejemplo, se experimenta como un impulso para llegar hasta alguien; la ira, como el impulso de golpear; la tristeza, como el impulso de llorar. El impulso de la emoción debe alcanzar la superficie del cuerpo para que se pueda

experimentar como un sentimiento. Sin embargo, cuando no es así, se produce una acción abierta. Si el impulso funciona preparando a los músculos para actuar, entonces se experimentará como una emoción. No hace falta dar golpes para sentirse airado, pero el cuerpo se prepara para la posibilidad de tal acción. La mayoría de personas aprietan los puños de manera espontánea ante un sentimiento intenso de cólera. En otros casos, es en la mirada donde se expresa el enfado que ha salido a la superficie. Yo no creo posible que una persona sienta una emoción y no lo exprese de alguna forma, por sutil que sea ésta.

La inhibición del movimiento a causa de la tensión muscular crónica tiene el efecto de ahogar los sentimientos. Tal tensión produce una rigidez en el cuerpo, una muerte parcial del mismo. No es sorprendente que los soldados tengan que ponerse firmes y rígidos cuando se requiere su atención. Como hemos visto, un buen soldado tiene que suprimir gran parte de sus sentimientos y convertirse, en realidad, en una máquina de matar.

Debido a que la rigidez se asocia con la supresión de los sentimientos, se puede saber cuáles son los sentimientos que se han reprimido estudiando el patrón de las tensiones. Cuando ésta se concentra, por ejemplo, en los músculos de la mandíbula, se está inhibiendo el impulso de morder. Es de suponer que la persona ha contenido el impulso de morder cuando era niña. Sin embargo, tales impulsos pueden salir a la superficie en forma de un sarcasmo mordaz. Una mandíbula apretada puede también bloquear el impulso de succionar, reprimiendo así el deseo de cercanía y contacto. El nudo que oprime la garganta impide llorar y así la persona ahoga los sentimientos de tristeza. La rigidez de la espalda y los hombros disminuye la intensidad de una reacción de ira.

La rigidez corporal general mata el cuerpo al restringir la respiración y disminuir la motilidad. Normalmente, respirar no es una tarea consciente, los movimientos de inspiración y expiración se producen sin que medie la acción voluntaria. Los bebés y los niños pequeños respiran de una forma muy natural. Pero, a medida que crecen y aprenden a controlar y reprimir los sentimientos, tensan el cuerpo e inhiben la respiración natural. Al hacerlo, se reduce la entrada de oxígeno, disminuye la actividad del metabolismo y se limita la energía disponible para los movimientos espontáneos y los sentimientos. Por supuesto, todavía es posible moverse voluntariamente, pero tal movimiento es mecánico. Es fácil ver esta rigidez general en algunos individuos narcisistas cuyo estilo es posar como si fueran una estatua. Sin embargo, muchos narcisistas tienen un cuerpo bastante ágil y flexible. Puede que sean actores, atletas o miembros de la *jet-set.* Su cuerpo aparenta tener vida y gracia, lo que parece sugerir la presencia de emociones. Sin embargo, actúan sin sentimientos, lo que significa que para recortar los sentimientos existe otro mecanismo distinto al bloqueo del movimiento. Este mecanismo, como he indicado anteriormente, es el bloqueo de la función perceptiva.

Puesto que la percepción es una función de la conciencia, está generalmente sujeta al control del ego. Normalmente percibimos aquellas cosas que nos interesan e ignoramos

las demás. También centramos deliberadamente la atención en ciertos objetos o situaciones cuando queremos percibirlos con mayor claridad. Pero, por el mismo proceso, rechazamos verlos o los ignoramos. A menudo ésta es una decisión subliminal, al margen de la conciencia. Por ejemplo, raramente nos permitimos ver el dolor y la tristeza en el rostro de las personas que amamos. Pocos son los padres que advierten la infelicidad en la cara de sus hijos. Y los niños aprenden con suma rapidez a no ver la ira y la hostilidad en los ojos de sus padres. De manera similar, como ya he señalado anteriormente, no queremos ver la expresión de nuestra propia cara cuando nos miramos al espejo. Puede que veamos las arrugas, pero cerramos la mente para no ver quizá la evidente falta de esperanza que se refleja en el rostro. Es posible que un hombre se recorte el bigote sin ver cuan apretados y crueles son los labios que hay debajo. En efecto, no vemos lo que no queremos ver. Mucha gente que camina por las calles de ciudades grandes como Nueva York no ve la suciedad ni oye el ruido. Su mente (su atención) está concentrada en algún otro lugar.

Creo que el principio que subyace en la percepción selectiva es que no queremos ver aquellos problemas que nos parecen sin solución. Verlos nos colocaría en un intolerable estado de estrés y de dolor, que representaría una amenaza para nuestra salud mental. De hecho, bloqueamos o negamos ciertos aspectos de la realidad a modo de autodefensa. Sin embargo, esta negación implica un reconocimiento previo de la situación. No podemos negar aquello que no conocemos. La negación es un proceso secundario. En primer lugar, vemos la situación que nos resulta dolorosa y, después, nos damos cuenta de que no podemos estar a favor ni tampoco cambiarla, así que negamos su existencia. Cerramos los ojos a ella.

Al principio, pues, la negación es consciente. No es que uno tome la decisión de negar la realidad de una situación, sino que se da cuenta de lo dolorosa que es y del deseo de evitarla. No obstante, con el tiempo, esa negación se vuelve inconsciente; esto es, uno ya no se da cuenta del dolor que conlleva la situación, ya no ve lo desagradable que es ésta. En su lugar, creamos una imagen de una situación feliz o agradable, que nos permite ir tirando como si todo fuera estupendamente. En este punto, la negación ya está estructurada y se concentra en el cuerpo en forma de tensiones musculares localizadas y crónicas, más que en una rigidez general del mismo. El punto clave de tal tensión está en la base del cráneo, en los músculos que ligan la cabeza al cuello. Esta área está cerca del centro de visión del cerebro y tiene cierta influencia en la percepción visual. Muchas veces he podido ayudar a un paciente a visualizar algo, por ejemplo una mirada airada o enloquecida en los ojos de sus padres, por medio de aplicar presión sobre estos músculos con los dedos. La tensión muscular de esta zona parece bloquear el flujo de las emociones que va desde el cuerpo hasta el interior de la cabeza, que queda así desconectada del sentimiento corporal. El efecto psicológico, el ego disociado de los

sentimientos corporales, es similar en algunos aspectos a la disociación de la realidad que se produce en la esquizofrenia, aunque en un grado mucho menor.

El propósito del bloqueo de la percepción es la negación de un sentimiento. Y lo consigue. Evocar el sentimiento lleva a la eliminación del bloqueo, al igual que eliminar el bloqueo lleva al sentimiento. El caso de Sally que expongo a continuación servirá para ilustrar cómo se produce esto.

EL CASO DE SALLY

Sally, una joven que participaba en un taller de formación en bioenergética, describió la pesadilla que había sido su vida durante los últimos diez años. Se había casado con un hombre que la maltrataba físicamente, que la engañaba con otras mujeres y que la amenazaba con quitarle a sus hijos si se divorciaba de él. Le tenía terror, porque era un hombre muy poderoso, tanto desde el punto de vista físico como en otros sentidos. Pero consiguió divorciarse de él sin perder sus hijos. Lo sorprendente es que explicaba esta historia sin demostrar apenas emoción. También me llamó la atención el hecho de que respiraba de una manera muy poco profunda. Aunque no tenía todo el cuerpo rígido, se apreciaba la constricción de la garganta. Para comprender el origen de esta tensión, empecé a preguntarle acerca de su infancia.

Sally me respondió inmediatamente que había tenido una infancia feliz. Hasta la fecha, nunca he conocido a nadie que tuviera una infancia feliz. He oído tales afirmaciones de boca de otras pacientes, pero siempre ha resultado que estaban negando la realidad. Si la infancia de Sally hubiera sido tan dichosa, no creo que apretara la garganta como si intentara bloquear los sentimientos, ni que se hubiera casado con un hombre que la maltrataba. Como ya he señalado en un libro anterior,[23] la mayoría de los hombres se casan con mujeres que son como su madre, y las mujeres tienden a casarse con hombres que son como su padre. Le pedí entonces a Sally que me hablase de su padre.

Describió a su padre utilizando las mismas palabras que usó para describir a su marido. Dijo que era un hombre muy poderoso. Recordaba que de niña se había sentido muy unida a su padre, pero la relación se resintió a causa de que él bebía en exceso. Los alcohólicos suelen ser violentos y por ello le pregunté a Sally si su padre la había agredido físicamente alguna vez. Pese a que yo sospechaba que así había sido, no por ello dejó de impresionarme su respuesta: «Me golpeaba con los puños, a veces en la cara. En cualquier momento podía recibir un golpe, nunca sabía cuándo». Me di cuenta de que Sally se había sentido tan aterrorizada por su padre durante la infancia como por su marido después. Como era una niña, no podía marcharse de casa, así que suprimió y

negó el terror que la invadía. La negación del miedo la cegó y no vio lo violento que podía llegar a ser el hombre con el que se iba a casar.

El objetivo específico de las sesiones con ella se centró en la respiración. Le demostré la relación existente entre la voz y la respiración. Reprimir la expresión del sonido restringe la capacidad de respirar, porque constriñe la garganta. La limitación de la respiración reduce a su vez la capacidad de emisión de la voz. Trabajamos un ejercicio concreto, en que debía tenderse sobre un taburete que se utiliza en bioenergética.[24] En primer lugar, se dan instrucciones a la persona para que respire suave y profundamente unas cuantas veces. Después, se le pide que emita un sonido y que lo mantenga tanto tiempo como le sea posible. Al principio, el sonido que produce suele ser muy controlado y exento de cualidad emocional. Pero, a medida que se prolonga, llega a un punto de ruptura que suele acabar en el llanto. En el caso de Sally, rompió en fuertes sollozos mezclados con gritos. Tal situación se prolongó durante varios minutos, incluso después de levantarse del taburete. Una reacción tan aguda no suele ocurrir por rutina; ella estaba a punto para liberar tales sentimientos. Era el noveno día del taller, y los otros participantes que habían pasado por la experiencia habían expresado también gran parte de sus sentimientos.

Después de este avance en la expresión de sus sentimientos, hablé con Sally acerca del horror de su infancia, y ella pudo entonces *verlo* por primera vez. Ya no pretendía que aquél había sido un período feliz de su vida. Ahora admitía la violencia latente en el hogar y el miedo que ésta generaba ¿Cómo podía saber ella cuándo iba a desatarse uno de los episodios violentos que se producían de vez en cuando? ¿Cómo podía su padre, que decía quererla tanto, abusar de ella de aquella forma? Sally creía en el amor que su padre sentía por ella, y no podía entender las dos caras de su personalidad. Era incomprensible, como suele ser la locura. Sally tuvo que negar el horror para proteger su propia salud mental. Cuando finalizamos la sesión, su aspecto era muy vital.

Con todo, no quiero dar la impresión de que esta experiencia constituye por sí sola una cura. Fue significativa para Sally, porque la capacitó para ver tanto la gravedad del problema como la posibilidad de salir de él. Pero encontrar la salida requiere mucho más trabajo, a menudo varios años, a lo largo de los cuales Sally tendría que profundizar en su comprensión del problema, aceptar los sentimientos que había negado y llegar a ser capaz de expresarlos sin que la desbordasen. La terapia es un proceso mediante el cual se amplía la conciencia, la expresión y la posesión del yo, que es la capacidad de contener y mantener los sentimientos intensos. La rigidez y las tensiones corporales tienen que irse reduciendo gradualmente, de forma que el cuerpo llegue a tolerar el alto nivel emocional que va asociado a la intensidad de los sentimientos. Estoy convencido de que la mejor forma de enfocar este objetivo es combinar el análisis con el trabajo corporal intensivo.

EL GRADO DE SENTIMIENTO

Quizás el lector se pregunte: ¿puede un ser humano actuar totalmente exento de sentimientos? Cuando se niegan los sentimientos, ¿se niegan *todos}* Sólo una máquina podría funcionar sin absolutamente ningún sentimiento o conciencia. Aunque algunas personas funcionan como máquinas, con fría eficacia y aparente ausencia de sentimientos, hay que reconocer que, aun así, los sentimientos están potencialmente presentes en ellas. Y en ocasiones se manifiestan, pero distorsionados. La expresión de los sentimientos en los individuos narcisistas suele tomar dos formas: la rabia irracional y la sensiblería o sentimentalismo. La rabia es una forma distorsionada de dejar salir el enfado y la sensiblería es un sucedáneo del amor. Se podría describir a Hitler como una persona sin sentimientos, pero se conocían sus ataques de rabia. Yo diría que su amor por el pueblo alemán era puro sentimentalismo. Actuar sin sentimientos es ser un monstruo; pero los verdaderos monstruos, como por ejemplo Frankenstein, son sólo producto de la imaginación. Los monstruos humanos se caracterizan por la rabia irracional, por el sentimentalismo y por la falta de sensibilidad hacia los demás. Los padres que apalean o torturan a sus hijos son monstruos humanos, como hemos visto en el caso de Sally. Para no perder la razón, ella tuvo que negar el horror de la situación y cerrar los ojos a los aspectos monstruosos de su padre. Tuvo, también, que cortar sus propios sentimientos, aunque en menor grado.

Probablemente, los padres que maltratan físicamente a sus hijos han pasado ellos mismos por una situación similar cuando eran niños. Han negado los sentimientos que generó aquella experiencia, y por eso no los tienen hacia sus hijos. Con todo, se escapa de mi comprensión cómo pueden los padres maltratar a sus propios hijos. Lo considero una expresión de crueldad. Siempre me aterroriza escuchar el relato de pacientes que explican cómo les obligaban a ir ellos mismos a buscar el palo con que les pegaban. Igualmente, no puedo entender la crueldad hacia los animales. Los animales son seres que sienten, que son capaces de sentir placer y dolor, tristeza y alegría, temor y cólera. Los seres humanos que carecen de estos sentimientos son de alguna manera inferiores a los animales.

Por supuesto, a nivel de sentimientos, diferimos de los animales. Nuestra vida emocional es más intensa. Somos capaces de sentir mayor amor y más odio, felicidad más plena y tristeza más profunda, miedo y cólera más fuertes. Y los seres humanos también podemos «controlar» los sentimientos por medio del ego. Se puede limitar su intensidad, es posible actuar como si los sentimientos estuvieran presentes. Pero, hacer esto trae problemas. Las emociones son respuestas corporales totales. Por este motivo, no se puede reprimir o negar el miedo, por ejemplo, sin reprimir al mismo tiempo el

sentimiento de ira. La comprensión de este concepto es clave para un terapeuta.

A menudo se ven pacientes que son capaces de expresar sentimientos como la cólera, pero no otros como el miedo o la tristeza. He podido constatar que la aparente demostración de ira está exenta de sentimiento. Más que la expresión de una emoción genuina, es una maniobra defensiva para asustar a la otra persona. Además, al actuar coléricamente, la persona niega su propio miedo. Uno puede creerse que está enfadado, al igual que un impostor se cree sus propias mentiras o un actor los papeles que representa, pero el sentimiento auténtico de cólera surge de otro sentimiento: el de haberse sentido herido. Si uno niega que le han herido, ¿por qué va a enfadarse? Si no puede sentir su propia tristeza, ¿por qué va a enfadarse? El enfoque que utilizo inicialmente con todos los pacientes narcisistas es ayudarles a conectar con su tristeza. Y no siempre es una tarea fácil de llevar a cabo.

EL CASO DE LINDA

Linda, una mujer cercana a los cuarenta años, acudió a mi consulta porque había pasado por una depresión muy seria algunos años atrás y tenía miedo de que ese episodio se repitiese de nuevo. Cuando entró en mi consulta, quedé impresionado por su aspecto. Era una mujer muy atractiva, vestía de manera llamativa pero con gusto, y tenía una buena figura. Sonreía fácilmente y se movía con aparente libertad. Su voz era un poco ronca y con pocas variaciones de tono. Con todo, a primera vista costaba creer que Linda tuviera problemas.

Se quejaba sobre todo de que su vida parecía estancada. Llevaba varios años con el mismo empleo, y aunque desempeñaba una tarea creativa y le pagaban bien, se sentía insatisfecha. Pensaba en buscar otro trabajo de más responsabilidad y con un sueldo más alto. Pero no sabía qué más quería hacer. Además de en el plano profesional, también estaba descontenta en la esfera personal. No se había casado nunca y le desesperaba la perspectiva de no llegar a tener nunca una familia. Y aun así no estaba segura de si ese era su deseo más importante. Se sentía confusa respecto a qué dirección seguir en su vida, atrapada entre el deseo de prosperar profesionalmente y el de tener un hogar. Comentó que veía algunas mujeres que habían podido alcanzar ambas cosas, pero que ella no había conseguido ninguna de las dos. Aparentemente Linda contaba con el potencial para lograr las dos cosas: inteligencia y belleza. Entonces, ¿qué pasaba?

La reacción depresiva que Linda tenía en ese momento empezó justo después de que se rompiese la relación que mantenía con un hombre. No estaba enamorada de él y fue ella quien puso punto final a la relación porque veía que no iba a parar a ningún sitio. No obstante, había vivido la ruptura como un fracaso y se había deprimido.

La primera clave acerca del problema de Linda fue su voz. Le faltaba resonancia. No había emoción en ella, sonaba falta de vida. Durante la primera sesión se lo señalé así y ella respondió: «Siempre me he sentido avergonzada a causa de mi voz. No suena bien». La voz, como ya he comentado, es uno de los principales canales de expresión. La falta de resonancia de su voz sugería una carencia de sentimientos en su cuerpo.

Como Linda había dicho que se sentía descontenta y frustrada acerca de su situación vital, le sugerí que intentase expresar alguno de los sentimientos que aquella situación despertase en ella. ¿Podía su voz protestar por su destino? Le pedí que se tumbase en la cama[25] y le diera patadas como forma de protesta. Patalear significa protestar. Este es uno de los habituales ejercicios que se utilizan en la terapia bioenergética. Todos los pacientes tienen algo a lo que dar patadas. Los individuos neuróticos reprimen sus sentimientos, y dando puntapiés pueden llegar a expresarlos. La voz también tiene una parte en este ejercicio. Mientras da patadas se le pide a la persona que diga «No» o «Por qué». Ambas palabras implican una protesta. Le indiqué específicamente a Linda que elevase la voz tanto como le fuese posible, que la dejara salir como un grito.

Intentó realizar el ejercicio, pero daba puntapiés de forma mecánica y la voz sonaba débil. Le faltaba convicción.

Arguyo que no tenía sentimientos de protesta, y por eso no podía llevar a cabo el ejercicio correctamente. ¿Tenía algún sentimiento de tristeza que pudiera expresar llorando? No se sentía triste ni podía llorar. Tampoco estaba enfadada. De hecho, no sentía ninguna emoción con la suficiente intensidad como para ser capaz de expresarla. Ese era el problema.

Me di cuenta de que la apariencia de Linda era una fachada. Proyectaba la imagen de mujer de éxito en el mundo, pero esta imagen no se correspondía con su ser interior. Podía adivinar que internamente se sentía fracasada. El temor al fracaso la llevó a su primera reacción depresiva. Por alguna razón, la imagen tenía tanta importancia para ella que absorbía gran parte de su energía, y la dejaba sin fuerzas para expresarse en el mundo como una persona real con sentimientos.

Para poder ayudar a Linda, tenía que entender tanto el significado exacto de su imagen como la relación que ésta tenía con su sentido del yo. ¿Por qué era la imagen de éxito tan eficaz como máscara? ¿Por qué y cómo había conseguido ser de importancia primordial? ¿Qué significado tenía el fracaso para Linda? Responder a estas preguntas en términos generales resultaría insuficiente. La imagen narcisista se desarrolla por un lado para compensar una imagen del yo que se considera inaceptable y por otro como defensa ante sentimientos que no se pueden tolerar. Estas dos funciones de la imagen se fusionan, en el sentido de que la imagen inaceptable se asocia con los sentimientos intolerables. Hasta que la terapia con Linda no empezó a progresar no fue posible comprender el significado y el papel exactos de su imagen de éxito.

La terapia es un proceso de conexión con el yo. El enfoque que tradicionalmente se ha utilizado para ello ha sido el análisis. Toda terapia debe incluir un análisis exhaustivo de la historia del paciente, para poder descubrir las experiencias que han moldeado su personalidad y determinado su conducta. Por desgracia, trazar la línea de la historia no es fácil. La supresión y negación de los sentimientos también lleva consigo la represión de los recuerdos significativos. La fachada que levanta una persona esconde su verdadero yo ante sí misma y ante el mundo. No obstante, el análisis puede trabajar con otras cosas, además de con los recuerdos.

El análisis de los sueños es una forma de conseguir más información. Y también está el análisis de la conducta actual, especialmente de la que se hace evidente durante la relación terapéutica. Esta relación es a menudo muy emocional, debido a que afloran en el paciente sentimientos hacia figuras importantes del pasado, como los padres, y se transfieren al terapeuta durante el análisis. A través del mismo, los pacientes llegan a ver la conexión que existe entre sus actitudes y actos como adultos, y las experiencias vividas durante la infancia. Sin embargo, este enfoque tradicional resulta limitado, porque depende demasiado de las palabras, que en sí mismas no son más que símbolos o imágenes.

Conectar con el yo requiere algo más que el análisis. El yo no es un constructo mental, sino un fenómeno corporal. Estar en contacto con el yo significa ser consciente de los sentimientos y conectar con ellos. Para conocer los propios sentimientos hay que experimentarlos en toda su intensidad, y esto sólo se consigue cuando se expresan. Si la expresión de los sentimientos está bloqueada o inhibida, éstos se suprimen o se minimizan. Una cosa es hablar del miedo, y otra muy diferente *sentirlo.* Decir «Estoy enfadado» *no* es lo mismo que notar cómo esa emoción agita el cuerpo. Para poder sentir plenamente la tristeza, hay que llorar. Esto es lo que Linda no era capaz de hacer. Había cortado en seco los sollozos y las lágrimas. La tensión crónica en su garganta afectaba su voz al hablar, y hacía que ésta sonase falta de vida.

Además del análisis verbal, la terapia de Linda consistió también en trabajar físicamente con su cuerpo para reducir la rigidez, hacer más profunda la respiración y desbloquear la garganta.

Ya he hablado antes en este capítulo de algunos de los ejercicios que utilizo: dar puntapiés a la cama y decir «No» al mismo tiempo como expresión de protesta, y golpear la cama para expresar la cólera. Éstos son ejercicios expresivos. También incluyen extender las manos para tocar, para llamar a la madre o para pedir ayuda, y proyectar hacia adelante los labios para besar o succionar. Muchas personas tienen serios problemas para acercarse; están inhibidas por el temor al rechazo, lo que se estructura en forma de tensiones alrededor de los hombros y de la boca. También me sirvo de un conjunto de posturas para ayudar a que la persona sienta su cuerpo desde la cabeza hasta

los pies. La más sencilla es una en que se permanece de pie, con los pies paralelos uno al otro y separados unos quince centímetros, las rodillas un poco flexionadas, el peso del cuerpo sobre los metatarsos, el ombligo hacia fuera y la pelvis ligeramente inclinada hacia atrás. Si la persona respira suave y profundamente, con los hombros relajados, sentirá que se deja caer hasta los pies. La rigidez que resulta de intentar mantenerse erguido se deja caer en esta posición. Mientras realiza este ejercicio, mucha gente siente la ansiedad de dejarse ir o dejarse caer. Es entonces cuando se pueden dar cuenta de cuan rígidamente intentan mantener el control. Otra posición, llamada *de arraigamiento o de contacto con la tierra,* facilita precisamente que la persona pueda sentirla. Hay que inclinarse hacia adelante y tocar el suelo con la punta de los dedos. En esta posición los pies también permanecen paralelos y separados entre sí unos treinta centímetros. Se flexionan ligeramente las rodillas. Una vez más, es importante respirar profunda y libremente. Cuando la persona siente sus piernas vivas durante este ejercicio, empieza a vibrar a medida que la corriente de excitación fluye a través de ellas. La vibración reduce la tensión de las piernas y la persona nota una sensación de vitalidad en la parte inferior del cuerpo. Todos los ejercicios deben estar en armonía con las necesidades de cada persona en concreto, según las expresa su cuerpo. Este trabajo corporal va dirigido a facilitar la liberación de los sentimientos. Y esta liberación a menudo trae a la conciencia un recuerdo significativo del pasado. La liberación del sentimiento elimina el bloqueo en la función de percepción.

Después de diversas sesiones y de mucho trabajo, Linda consiguió desbloquear su garganta. Ella lo expresó así: «Fui capaz de llorar mucho y experimenté una gran tristeza. Recuerdo que de niña me asustaba lo mucho que mamá y papá discutían. Me aterrorizaba pensar que uno de los dos podía herir al otro. Durante sus peleas, yo permanecía en la cama, tensa, como petrificada, aterrada ante la idea de que uno de los dos pudiese matar al otro. Pero no podía expresar mis sentimientos, el miedo o el dolor. ¿Deseaba inconscientemente que mi padre matase a mi madre y así tenerlo a él sólo para mí?».

En la siguiente sesión miramos este problema más de cerca. Linda había hablado de las dos áreas en las que se sentía estancada: su vida amorosa y su carrera. En aquel momento, ella vivía con un hombre que seguía ligado a su exesposa, bebía mucho y no tenía dónde vivir —ni siquiera contaba con una dirección para que le enviasen el correo —. Linda remarcó: «Me agobia que él esté siempre conmigo. Creo que le amo, o por lo menos le necesito». Con relación a su trabajo, dijo: «Tengo un problema con respecto a mi carrera: necesito un cambio. No quiero encontrarme haciendo lo mismo el año que viene o dentro de cinco años, y eso me asusta. Estoy realmente desesperada. No es que quiera suicidarme, pero a veces me invade el desaliento». Cuando le pregunté si se sentía fracasada, me respondió: «Por supuesto que sí». Quise saber si podía llorar por esa

causa. Y entonces empezó a sollozar suavemente. Dijo que la entristecía darse cuenta de que había recortado sus sentimientos.

Cuando volvimos al tema de la relación con su padre, la cuestión del sexo salió a relucir. Linda recordó: «Cuando era niña, pensaba que la masturbación era algo muy malo. Aunque lo ocultaba, me gustaba sentarme sobre las rodillas de algunas personas —posiblemente de uno de mis tíos— y me sentía bien. Sin embargo no recuerdo demostraciones físicas de afecto por parte de mi padre, nunca me cogía en brazos».

«Mis padres se echaban la culpa el uno al otro», continuó, «y yo tenía que escucharles por separado. Cada uno de ellos me contaba sus quejas acerca del otro, y *me* decían a mí, una niña de diez años, cómo se sentían. Naturalmente, yo no expresaba mis sentimientos. Nunca tuve el valor de decirles que se callaran y dejaran de discutir. Era una situación intolerable. Creo que las peleas se iniciaban a causa de mi padre, por los problemas que causaba su afición al juego, pero al mismo tiempo, yo no podía soportar a mi madre cuando discutía. A menudo, cuando me iba a la cama por la noche me tapaba la cabeza con una almohada para no oír sus gritos. Incluso recuerdo que cuando tenía seis u ocho años quería suicidarme porque ya no podía aguantar más tantas peleas. Tenía miedo de que él le pegara, pero nunca se agredieron el uno al otro.»

Sin embargo, la historia de Linda no parecía completa. Reaccionaba ante el conflicto de sus padres como si relatara un mal sueño. Lo describía como «intolerable», decía que estaba como petrificada y que deseaba «morir». Y aun así, las discusiones de los padres son algo demasiado corriente en muchos hogares como para considerarlas una historia de terror. ¿Por qué, entonces, muchos pacientes hablan de las disputas de sus padres como un horror? El niño teme que los enfrentamientos acaben con la muerte de uno de sus padres. Linda señaló ese miedo, lo que yo relacioné con una situación edípica. De hecho, ella también lo había sospechado. Durante la etapa edípica, que va de los tres a los seis años de edad, el niño tiene un deseo de muerte dirigido contra el progenitor de su mismo sexo.[26] Al mismo tiempo, el niño se siente terriblemente culpable a causa de esos sentimientos e intenta rechazarlos. Linda temía que su padre matara a su madre, porque hasta cierto punto ella deseaba que lo hiciera y así tenerle a él para ella sola. Sin embargo, a nivel consciente, Linda se volvió contra su padre y deseó su muerte. Incluso dijo que todavía lo deseaba, porque eso haría mucho más fácil la vida de su madre. Pero, al volverse contra su padre, Linda se volvió también contra ella misma, contra su amor, y contra su sexualidad como una expresión de ese amor. Por lo menos, ésa fue mi hipótesis. Para contrastarla, quise comprobar cuáles eran sus sentimientos hacia mí, como su terapeuta. Era un sustituto de su padre.

Mientras se hallaba tumbada en la cama de los ejercicios, me incliné sobre ella, con mi cara a una distancia de un palmo de la suya. Nuestras miradas se cruzaron y me di cuenta de que yo le atraía. Le pregunté si le gustaría besarme. (No permito a mis

pacientes que me besen, pero sí que expresen verbalmente sus sentimientos en ese sentido.) Linda dijo que tenía miedo de besarme, porque sería inadecuado y «sucio». Pero, tan pronto dijo esto, empezó a llorar. Estaba en conflicto con sus sentimientos. Si no podía aceptarlos, podía al menos protestar. Así que sugerí que golpease la cama y gritase «¿Por qué?». Después de este ejercicio, que realizó con sentimiento, Linda se sintió un poco liberada.

En la siguiente sesión, le pedí que extendiera la mano y me tocase la cara. He aquí sus palabras acerca de esta experiencia, tal como las registré en mis notas después de la sesión: «Fue muy fuerte tener que tocar su rostro y decirle que me gustaba. No podía hacerlo. Las palabras se atascaron en mi garganta —no podían salir— y cuando finalmente lo hicieron, lloré. Lloré mucho antes de ser capaz de pronunciar una palabra. No podía decir "Te amo". No conseguía que las palabras salieran de mi garganta. Pero, aún llorando, dije: "¿De qué tengo miedo? ¿Por qué no puedo decir Te amo?". No puedo sentir mi tristeza».

Le dije a Linda que me daba cuenta de que ella pensaba que no tenía el derecho de cargar a nadie con su tristeza. Su actitud ante las penas era poner «buena cara», seguir sonriendo. Ella observó entonces: «Mis padres me contaban todos sus problemas y lo disgustados que estaban. En consecuencia, yo me guardaba todos mis sentimientos. ¿Cómo iba a decirles que me sentía triste y desgraciada a causa de sus disputas constantes y de su evidente infelicidad? Ahora veo por qué sufro esta neurosis que me afecta a la voz y la garganta —incluyendo el miedo de que eso se complique y acabe desarrollando un cáncer—. Nunca me he sentido como una persona capaz de hablar bien».

Después de esta sesión, Linda escribió en sus notas: «Finalmente fui capaz de vencer mi resistencia. Estaba triste y dolida, pero a la vez me sentía bien y aliviada cuando me marché —y continué sintiéndome así durante todo el día».

Podemos ver ahora que la imagen de Linda y su realidad interior eran opuestas. La imagen que presentaba ante el mundo era la de persona solvente, competente y de éxito. Por desgracia, Linda no se sentía valiosa; no creía que tuviese derecho a expresarse como persona, a tener una voz para hablar de sus propios asuntos. Si hubiera reconocido que se sentía así, el problema habría sido menor, pero al principio de la terapia yo no sabía lo que ella sentía. Había suprimido todos sus sentimientos. Sólo con posterioridad a las experiencias que he descrito fue capaz de abrir y revelar su yo interior.

El verdadero sentido del yo está determinado por los sentimientos del cuerpo, y se refleja en la expresión corporal. Ya he mencionado que Linda era una mujer atractiva. Sin embargo, en ciertos aspectos su cuerpo era deforme. La pelvis y las nalgas eran demasiado grandes y pesadas. Había algo pasivo en esa área y, de hecho, me fue difícil conseguir que moviese la pelvis fácil y libremente. Linda conocía esta dificultad, porque

había notado la pasividad de la parte inferior de su cuerpo durante las relaciones sexuales que había mantenido. Nunca había tenido un orgasmo durante una relación sexual con un hombre. La pasividad iba asociada al sentimiento de que ella estaba «allí» para satisfacer al hombre, pero no a ella misma. Cuando comentamos el significado de la inmovilidad pélvica, Linda observó que su madre tenía el mismo problema. Entonces, ¿se identificaba ella con su madre? «Supongo que de alguna manera somos parecidas», replicó Linda, «pero siempre he intentado ser diferente de ella.» Esta diferencia se expresaba en el papel que Linda adoptaba, en la imagen que proyectaba. Sin embargo, las similitudes salían a relucir a nivel corporal y en las pautas de conducta inconscientemente determinadas. Ambas mujeres eran sexualmente pasivas, lo que sugería qué albergaban intensos sentimientos de culpa, que a su vez favorecían otros sentimientos de inferioridad e inadecuación. Como parte de la moderna generación, Linda se rebelaba contra su «destino», en contraste con su madre, que aceptaba el suyo: casarse y formar una familia. Pero Linda tuvo que pagar un precio por su rebelión —es decir, no casarse y no tener hijos.

Antes he planteado una pregunta acerca de la imagen de Linda: ¿Qué significaba exactamente? Ser una mujer de éxito representaba ser diferente de su madre. El fracaso en cambio apuntaba a que ella no era mejor que su madre. Pero ¿cómo surge la idea de competencia entre madre e hija (o entre padre e hijo)? Yo no creo en absoluto que esto sea algo natural.[27] En un orden natural, los hijos tienden a emular a sus padres, no a compararse con ellos. Competir con uno de los padres o compararse con él implica una igualdad de nivel. Un niño sólo se puede sentir como un igual con respecto a sus padres si uno o ambos progenitores le tratan como tal. Los dos hicieron eso con Linda, compartieron sus ansiedades y sus problemas con ella. Los padres que buscan la comprensión y la simpatía de su hijo le tratan como a un igual, y le colocan así en una posición de adulto. Una situación similar se produce cuando uno de los padres demuestra que el niño le excita sexualmente. En ambos casos, el niño es seducido y utilizado. Sin embargo, tal situación tiene el efecto de hacer que el niño se sienta especial. Eso es lo que le pasó a Linda.

La terapia de Linda continuó progresando satisfactoriamente. Era capaz de darse cuenta de sus sentimientos y expresarlos. Le resultaba más fácil llorar, y hacerlo de una manera más profunda, por cuestiones de su vida presente y pasada. Por medio del trabajo corporal con su pelvis, desarrolló más sentimientos sexuales. Entonces encontró a un hombre de éxito, distinto a sus anteriores amantes, que se mostró interesado en casarse con ella. El matrimonio necesitó trasladarse a otra ciudad, y la terapia finalizó.

El caso de Linda ilustra una serie de puntos acerca del narcisismo. La grandiosa imagen del yo que caracteriza a los narcisistas compensa un sentido del yo inadecuado e ineficaz. Representa un esfuerzo consciente para ser diferente (mejor), pero falla en

cuanto a cambiar la personalidad básica o el yo. El yo es una función de la vida del cuerpo; no está sujeto al control consciente. Todo lo que uno puede hacer conscientemente es alterar la apariencia —es decir, cambiar la imagen—, y esto tiene únicamente un efecto superficial sobre la personalidad, igual que cambiarse de ropa no cambia el cuerpo que hay debajo. Un cambio más profundo requiere la expresión de los sentimientos negados y suprimidos. Para hacer esto, hay que liberar la tensión muscular crónica que bloquea los sentimientos y llevar los recuerdos reprimidos al consciente.

Este procedimiento es un enfoque terapéutico básico para todos los problemas neuróticos, incluyendo el narcisismo. Sin embargo, ningún procedimiento terapéutico es eficaz si el terapeuta no comprende al paciente como persona. Todos los problemas de carácter se desarrollan a través de la interacción o entrelazado de muchas fuerzas, todas y cada una de las cuales surge de algún experiencia temprana importante. En el tejido de la personalidad, hay que identificar cada uno de los hilos que la componen, determinar su origen y dilucidar su función. En el caso de Linda, se aclaró que el papel de la imagen era una forma de intentar compensar su sentido de inadecuación. A medida que Linda fue trabajando el origen de sus miedos y de su sentimiento de culpa, principalmente sexual, fue más capaz de funcionar en base a sus sentimientos y de preocuparse menos por su imagen. El grado de narcisismo disminuyó. Sintió menos la necesidad de negar sus sentimientos.

La imagen es en sí misma una negación de los sentimientos. Por medio de la identificación con una imagen de grandiosidad, uno puede ignorar el dolor de la realidad interna. Pero la imagen tiene también una función externa en relación con el mundo. Es una forma de conseguir la aceptación de los demás, de seducirlos y de ganar poder sobre ellos.

Capítulo 4

PODER Y CONTROL

El afán de poder y control es característico de todos los individuos narcisistas. No todo narcisista consigue poder ni toda persona que tiene poder es narcisista, pero la necesidad de poder es parte del trastorno narcisista. ¿Cuál es la relación entre narcisismo y poder?

En el capítulo anterior, hemos visto que el narcisismo se desarrolla a partir de la negación de los sentimientos. Aunque esta negación afecta a todos los sentimientos, hay dos emociones en particular que están sujetas a mayor inhibición: la tristeza y el miedo, porque su expresión hace que la persona se sienta vulnerable. Expresar la tristeza nos hace conscientes de las pérdidas y evoca el anhelo de lo perdido. Anhelar o necesitar a alguien nos deja expuestos a la posibilidad del rechazo y de la humillación. No desear o no sentir deseo es una defensa para que no te hieran. La negación del miedo persigue un objetivo similar. Si uno no siente miedo, entonces tampoco se siente vulnerable; presume entonces de que no le pueden herir. La negación de la tristeza y del miedo le permite a la persona proyectar una imagen de independencia, valor y fuerza. Esta imagen esconde su vulnerabilidad, tanto ante sí misma como ante los demás. Sin embargo, la imagen es tan sólo una fachada, y por tanto no tiene poder. Una imagen no tiene fuerza en sí misma (la fuerza reside en la intensidad de los sentimientos del individuo).

Carente de la fuerza efectiva que surge de los sentimientos intensos, el narcisista necesita y busca el poder para compensar esa deficiencia. El poder parece dar energía a la imagen narcisista, darle una potencia que de otra manera no tendría. Uno de mis compañeros de clase cuando yo estudiaba en la Facultad de Medicina era un hombre pequeño; medía alrededor de 1,55 de altura. Para compensar su falta de estatura, desarrolló una autoimagen de grandiosidad. Mientras todavía era un estudiante de quinto año de carrera, declaró públicamente su intención de resolver el misterio de la conciencia. Su fantasía de grandiosidad también se evidenciaba en un detalle interesante. Mientras que la mayoría de las personas utiliza la expresión «uno entre mil», cuando quiere dar una idea de calidad, él siempre decía «uno entre un millón». Aunque es cierto que esta afirmación causaba mayor impresión, revelaba sin embargo su preocupación por la cuestión del tamaño. Más claramente orientado a impresionar era el hecho de que, en un lugar y en una época en la que poca gente disponía de un coche, y en todo caso si tenía uno era pequeño, él conducía uno grande, un Buick. Con el poder que le daba un coche grande, él también se sentía grande y proyectaba una imagen de grandiosidad. Si se cuenta con suficiente dinero o poder, uno puede dotar a cualquier imagen de parecido significado y fuerza. Con un arma o una bomba, la gente más débil se considera una

fuerza poderosa en el mundo. Y de hecho lo es. Tiene un poder para destruir del que los demás carecen.

Todos nosotros somos vulnerables, en el sentido de que estamos expuestos a que nos hieran, nos rechacen o nos humillen. Pero no todos nosotros negamos los sentimientos, no todos intentamos proyectar una imagen de invulnerables y superiores, ni todos luchamos por el poder. La diferencia entre unos y otros reside en las experiencias de la infancia. De niños, los narcisistas sufren lo que el análisis describe como una grave herida narcisista, un golpe a la autoestima que moldea su personalidad y deja en ella una cicatriz. Tal herida conlleva una humillación, representa en concreto la experiencia de sentirse impotente mientras la otra persona disfruta del ejercicio del poder y del control sobre uno. Yo no creo que una única experiencia pueda formar el carácter, pero cuando una criatura está constantemente expuesta a la humillación, el temor a esa experiencia se estructura en su cuerpo y en su mente. Una persona así suele hacerse a sí misma promesas del tipo: «Cuando sea mayor, tendré poder, y nada ni nadie podrá volver a hacerme esto». Por desgracia, como veremos, en nuestra sociedad son muchos los niños que sufren tales heridas narcisistas, porque los padres a menudo usan el poder para controlar a sus hijos, con la intención de conseguir sus propios fines.

Para los narcisistas, el control tiene la misma función que el poder —les protege de posibles humillaciones—. En primer lugar, se controlan a sí mismos negando aquellos sentimientos que podrían hacerles sentir vulnerables. Pero tienen que controlar también las situaciones con las que puedan encontrarse; necesitan asegurarse de que no existe posibilidad alguna de que otra persona tenga poder sobre ellos. El poder y el control son las dos caras de una misma moneda. Trabajan unidos para proteger al individuo ante la vulnerabilidad, ante la impotencia para evitar una posible humillación.

EL CASO DE CLARA

Clara, una personalidad límite, es uno de los casos recientes que he atendido en mi consulta. Al describir una experiencia que había tenido con otro terapeuta, dijo que se había sentido asustada cuando él le puso la mano en la nuca para aliviar la tensión de esa área. Explicó sus temores diciendo que se hacían muchas cosas a su espalda. Cuando le pregunté a qué tipo de cosas se refería, me respondió: «Cuando yo tenía diecisiete años, mis padres estaban considerando ingresarme en un hospital mental, sin decirme a mí ni una palabra al respecto. En otra ocasión, cuando tenía catorce años, mientras estaba de campamentos mis padres me cambiaron de escuela sin tan siquiera consultarme».

Supe después que la idea de hospitalizar a Clara había partido en realidad del que era su terapeuta en aquel momento. Explicó que había empezado la terapia porque se

encontraba alterada: «Entonces estaba muy enfadada y con muchos deseos de rebelarme. Hacía un año que mis padres se habían divorciado y mi padre se había vuelto a casar. Los trámites del divorcio fueron horribles. A mi madre se le impidió entrar en casa y la tacharon de adúltera. Yo vivía entonces con mi padre. Pegué a mi madrastra cuando ésta hizo un comentario insultante acerca del adulterio de mi madre».

Se había sugerido hospitalizar a Clara debido a que se encontraba desorientada y parecía incapaz de coordinar sus movimientos. Sin embargo, se descubrió que su estado estaba causado por los efectos secundarios de los fármacos que le habían recetado. Conocido el motivo, no fue necesario hospitalizarla.

Una vez Clara relató varios incidentes que tenían que ver con que alguien hiciera cosas a sus espaldas, le pregunté cómo se sentía en la actualidad. «¿Estás enfadada?». «No», dijo ella. «Estoy impotente.»

Admitió entonces que se había sentido impotente toda su vida —no indefensa, sino impotente—. Recordaba un taller al que asistió dos años atrás. Los participantes tuvieron que realizar un ejercicio de diez minutos de duración, durante el cual cada uno tenía que regañar a su padre. Todo el mundo tenía que expresar los sentimientos que le inspiraba su padre, tanto negativos como positivos, en voz alta. Clara explicó que abrió la boca, pero ningún sonido salió de ella. No pudo hablar. No tenía voz. De niña, nunca tuvo ni voz ni voto en los asuntos que la afectaban, y hasta cierto punto seguía sin tenerlos. Incluso en la actualidad era incapaz de hablar fuerte o gritar.

Aunque Clara no movilizó deliberadamente su protesta o su cólera, tuvo una reacción de ira rebelde y narcisista, y golpeó a su madrastra. La suya fue una reacción histérica (que no es lo mismo que la histeria) porque estaba fuera de control. Más adelante, en este mismo capítulo, comentaré con más detalle esta reacción. En aquel momento, había que reconocer la conducta de Clara como una reacción al sentimiento de impotencia.

¿Cómo es posible que alguien pueda llegar a sentirse tan impotente? ¿Quién era el padre de Clara? ¿De qué tipo de persona se trataba? Según ella: «Es un toro. Controla a las demás personas. Se muestra como un hombre agradable, y convence a mucha gente de ello, pero en realidad causa muchos problemas. En los negocios no tiene piedad. Su único interés es el poder —el poder y el dinero—. Es más bien guapo, pero tan grande y corpulento que me daba pánico cuando se enfadaba».

A partir de la descripción que hizo Clara de su padre, supuse que éste era un individuo narcisista, uno bastante rico y con éxito. La familia de Clara vivía en una pequeña comunidad formada por gente también rica y exitosa. A pesar de este contexto, Clara comentó: «Cuando tenía dieciocho años y medio, me escapé de casa y me dediqué a experimentar con las drogas, tomé LSD, etc. Iba con malas compañías. Pero muchos de los chicos de mi edad que vivían en el mismo lugar están desquiciados. Uno trafica con drogas y él mismo es un drogadicto, otro trabaja como lavaplatos. Y todos ellos

proceden de hogares acomodados».

Clara había tomado un camino distinto al de su padre. Una diferencia entre el carácter narcisista y la personalidad límite es que el primero es capaz de compensar la herida narcisista por medio de conseguir poder en el mundo, mientras que la última, a pesar de sus esfuerzos por alcanzar una posición de poder, se sigue sintiendo impotente. Por supuesto, esta diferencia es una cuestión de grado (el narcisista no es todo poder ni el impotente lo es por completo).

LA HUMILLACIÓN INFANTIL Y LAS LUCHAS DE PODER EN LA FAMILIA

El relato de Clara sugiere que cuando era niña se sintió humillada. Todos mis pacientes narcisistas han pasado por la experiencia de sentirse profundamente humillados durante su infancia, y esta humillación se la infligieron sus padres al utilizar el poder con ellos como medio de control. En muchos casos, el poder es la fuerza física; los padres se aprovechan de que son más fuertes para forzar la sumisión del niño. Un azote es una forma habitual de abuso físico, y puede resultar especialmente humillante para el niño cuando se le exige a éste que se baje los pantalones y se quede con el culo al aire. No es infrecuente que se azote al niño con un cepillo del pelo o con un cinturón, lo que considero un tratamiento innecesariamente cruel. A veces la humillación es aún mayor, porque se le pide al niño que vaya él mismo a buscar el instrumento con el que le van a castigar, o sele amenaza con aumentar el castigo si intenta escapar. Éstos son los padres que, cuanto más llora el niño, más le pegan, negando así además el derecho del niño a expresar su dolor. Algunos de mis pacientes han explicado historias que me han impresionado. En la mayoría de los casos, el castigo excede la naturaleza de la ofensa, lo que no puedo considerar más que como una demostración de poder. Son habituales las frases del tipo: «Te voy a enseñar a obedecerme de ahora en adelante». En ocasiones he detectado un componente sádico en el castigo, porque la historia de los pacientes indica que los padres en realidad disfrutaban castigándolos.

Por supuesto que el castigo físico no es la única forma de humillar a un niño. Muy a menudo se crítica a los niños de una forma que les hace sentirse inútiles, inadecuados o estúpidos. Este tipo de críticas no tiene el propósito de servir para algo útil, sino que desde mi punto de vista va dirigido a demostrar la superioridad paterna. Algunos padres se ríen o se burlan de sus hijos cuando éstos cometen un error o no saben la respuesta a una pregunta que se supone deberían conocer. Cuando el niño llora, puede que los padres minimicen los sentimientos de éste, tildándolos de falsos, y haciendo comentarios sarcásticos del tipo: «Son lágrimas de cocodrilo». La lista de las formas de rebajar, machacar, herir al niño y negarle el respeto que merece su humanidad y su identidad es

larga. Y muchos padres piensan que no hay nada malo en actuar de esta forma. Creen que es la correcta para educar a un niño. Por supuesto, cuando el abuso físico es tal que lleva al niño al hospital, entonces todo el mundo se siente escandalizado.

Aquí surge inevitablemente una pregunta: ¿por qué los padres se comportan de esta forma? Los niños aprenden más a base de comprensión y amabilidad, que usando con ellos la fuerza y el castigo. Y si el castigo es necesario, se puede aplicar sin humillar al niño. Una de las respuestas que yo podría dar a la pregunta que he planteado es que los padres aplican a sus hijos el mismo tratamiento que recibieron ellos. Pero no hay que olvidar que los niños son el objeto más fácil y más al alcance de la mano que tienen los padres para descargar sus frustraciones y su resentimiento. Los padres que se sienten impotentes en el mundo puede que intenten compensar tales sentimientos actuando como dictadores con sus hijos. Pero yo no creo que estas respuestas, independientemente de su validez, lo expliquen todo. ¿Qué ha podido suceder para que hayan aumentado los trastornos narcisistas, en comparación con épocas anteriores?

Considero que el recurso de utilizar el poder para educar a un niño, aunque no es nuevo, ha tomado un cariz diferente en los últimos años. Y esto es debido a que se ha producido una crisis de autoridad en el hogar y en la comunidad. Este proceso se inició al final de la Primera Guerra Mundial. Si la autoridad de los padres se respeta porque es una práctica aceptada en la comunidad, es menos probable que surja la cuestión del poder. Los padres hablan entonces no sólo con voz propia, sino con la voz de la comunidad. El poder se deriva así de la comunidad y se ejercita en su nombre. Como tienen que rendir cuentas de su comportamiento con los niños, no es tan fácil que se produzca un abuso de poder.

La crisis de autoridad está presente en toda la sociedad occidental, y no se limita al hogar. La consecuencia es que se recurre más al poder. Cuando el poder tiene la última palabra, ya sea en el país o en casa, se vive bajo un régimen autoritario. Pero el uso de la fuerza o del poder ¿no ha sido siempre el arbitro definitivo? Sí, cuando el poder se convierte en lo más importante. No obstante, los regímenes democráticos han demostrado que los conflictos se pueden resolver sin recurrir al poder. Y a lo largo de generaciones, las familias han seguido códigos de conducta que no estaban tan basados en el poder de los padres como en la cohesión social.

Poner el acento en el poder de los padres lleva inevitablemente a los hijos a la rebelión o a la sumisión. La sumisión encubre el deseo de rebelión y la hostilidad internos. El niño que se somete aprende que las relaciones están regidas por el poder, lo que abona el terreno para que se afane por conseguir poder en su vida de adulto. Los niños aprenden rápidamente a jugar el mismo juego que sus padres —el juego del poder —. La mejor forma de obtener poder sobre los padres es hacer algo que les molesta, por ejemplo no comer, sacar malas notas en la escuela, o fumar. Ante una conducta tan

«silenciosamente» destructiva, los padres a menudo se desesperan y le dan al niño lo que pide, si éste se rinde. Pero rendirse significa perder poder, y por tanto la amenaza de rebelión sigue estando ahí. Una vez que se pone en marcha la lucha de poder entre padres e hijos, nadie se rinde y nadie gana.

El conflicto entre padres e hijos generalmente se produce por el choque entre el deseo parental de moldear a sus retoños según una imagen prefijada, y la resistencia que oponen los niños ante tal presión. El uso que los padres hacen de su mayor fuerza es sólo una de las tácticas utilizadas en esta lucha. Cuando son pequeños, los niños están indefensos y son completamente dependientes; se les puede controlar fácilmente con una muestra de desaprobación, con la fuerza física o con el castigo. Cuando los niños crecen, se va usando cada vez más la seducción como medio de controlarlos. Los padres seducen a sus hijos prometiéndoles cariño y convenciéndoles de que van a ser unos niños muy especiales, claro está, a cambio de que se plieguen a sus deseos.

Ésa fue la pauta durante mi infancia. Siendo muy pequeño, mi madre me pellizcaba para que me estuviese quieto y para que me sometiese a sus deseos. Después, cuando ya era un niño algo mayor, me castigaba por desobedecerla y salir a jugar con los otros críos, cuando me había dicho que permaneciese dentro de casa. No obstante, mi madre me decía después que yo era muy importante para ella. En lugar de dominarme por la fuerza, lo hacía compartiendo sus penas y sus decepciones conmigo, expresando sus esperanzas con respecto a mí. Yo cuidaría de ella cuando fuese mayor. Yo haría realidad sus sueños, ya que mi padre no pudo. Yo sabía que era muy especial para ella, etc. Y de alguna forma sí que hice realidad sus sueños.

La lucha por el poder entre padres e hijos es usualmente parte de otra lucha por el poder de mayor alcance: la que se produce entre marido y mujer. La guerra entre los sexos tiene su principal campo de batalla en el hogar. Esto también se cumplía en el caso de mis padres. Él quería sexo y placer de mi madre. Ella quería que él trajese más dinero a casa. El poder de mi madre residía en negarse al sexo. Obligaba a mi padre a pedirlo, para acceder después de mala gana. Pero él sabía cómo desquitarse. Su poder consistía en controlar el dinero. Si él la humillaba a ella a determinado nivel, ella hacía lo mismo con él en otro plano. Se llevaban como el perro y el gato. Y siguieron así hasta que me hice mayor y me marché de casa, después de lo cual parece que se resignaron a su situación.

Cada uno de mis padres recurría a mí para que entendiese su posición. Y de hecho yo la entendía. Lo que pedía mi madre estaba justificado: quería que él le asignase una cantidad de dinero cada semana para poder atender los gastos de la casa. Mi padre también tenía su justificación. Se quejaba de que trabajaba como un «burro» para ganar la miseria que ganaba, y se merecía disfrutar un poco. Realmente trabajaba duro, pero de manera ineficaz. A mí me desgarraban sus luchas, al igual que le sucedía a Linda con las

peleas de su familia. Tal situación tuvo un doble efecto sobre mí. Me di cuenta de que el dinero significaba poder, y decidí que ganaría el suficiente como para que ninguna mujer pudiera nunca humillarme por esa causa. Sin embargo, no es fácil que yo use el dinero como medio de control, a causa de la solidaridad con la posición de mi madre,

Pero ¿por qué temía que una mujer me humillase? ¿Por qué tenía que demostrar mi solvencia económica para que ella me concediese sus favores? La respuesta es que el deseo sexual me hacía sentir culpable. Consiguieron que me avergonzase de mis sentimientos sexuales. La oposición al sexo de mi madre fue un verdadero adoctrinamiento en este sentido. Ella estaba convencida de que los hombres usan sexualmente a las mujeres y así me lo decía. Pero, ¿por qué la creí, si la sexualidad era una fuente de placer para mí? Pueden ser dos las razones. Una es un anhelo oral insatisfecho que me hacía desear estar cerca de ella a cualquier precio. La segunda es que me decía que yo iba a ser muy especial, algo a lo que yo no me podía resistir. Todo ello tuvo como efecto que acabase sintiéndome inseguro acerca de mi sexualidad y, por tanto, de mi hombría. Así, que por un lado yo era especial y superior, y por otro, inseguro y avergonzado. Cuando actuaba como si fuera superior, tenía miedo de que me sucediera todo lo contrario. Todo narcisista alberga un profundo temor a que le humillen, porque su imagen de grandeza encubre un sentimiento interior de inadecuación.

El poder es una forma de protestar contra la humillación. Es un medio de superar el sentimiento de inferioridad. Es un antídoto para la impotencia sexual. Esta última afirmación no se debe entender en el sentido de que cualquier persona que ostente poder es sexualmente impotente. Lo que significa es que los individuos sexualmente impotentes tienen un deseo de poder o luchan abiertamente por conseguirlo.

Al niño a quien hacen sentirse especial, se convierte en el centro de la lucha por el poder de sus padres, y su posición es especialmente crítica durante la fase edípica.[28] Si es un chico, se convierte en el competidor de su padre, ya que la madre ha situado al hijo en una posición de superioridad con respecto al padre. Si es una chica, el especial interés del padre por ella la lleva a convertirse en la rival de su madre para obtener el amor de él. El resultado es que los niños quedan atrapados en una situación desesperada. Si responden a la seducción, siempre existe el peligro que representa por un lado la hostilidad del progenitor del mismo sexo, y por otro el miedo al incesto o el temor a la humillación del rechazo. Casi siempre, el progenitor que seduce también rechaza. A esa edad, el temor al incesto se concreta en un temor físico al aparentemente poderoso órgano genital adulto. Por desgracia, la única salida que tienen los niños a este tipo de situación edípica es recortar sus deseos sexuales. No recortan su genitalidad, sino su sexualidad —esto es, las agradables sensaciones en la pelvis, que son la base del amor sexual—. Pero, este recorte de las sensaciones equivale a una castración psicológica, y deja a la persona impotente para experimentar un orgasmo. Estoy firmemente

convencido de que esta impotencia es la base, en un nivel profundo, de la lucha por el poder.

Estar sometido al poder de otra persona es una experiencia humillante. Tal insulto al ego sólo se puede lavar si se invierte la situación —es decir, si se domina a la persona que infligió la herida narcisista—. Por supuesto que una persona se puede someter al dominio de otra, pero por dentro la odia profundamente. Es obvio que no puede haber amor en una relación donde el poder juega un papel tan primordial.

Estas consideraciones son importantes para comprender las luchas de poder que se producen en las familias. En estas peleas, la cuestión raramente tiene que ver con si algo es o no correcto, sino que se trata de quién se va a salir con la suya. Durante los primeros años de la infancia, los padres son más fuertes que los hijos y habitualmente salen vencedores. Pero en la mayoría de los casos la victoria paterna no pone punto final a la lucha. A medida que el niño se hace mayor y más fuerte, desafía a los padres una y otra vez con el objetivo de destruir su poder y de dominarlos. Estos enfrentamientos son muy destructivos para la relación familiar y para los miembros de la familia implicados en ellos. Con todo, mientras el poder siga siendo un tema con T mayúscula en el contexto familiar, los enfrentamientos son inevitables.

Ésta podría ser una escena típica:

NIÑO: ¿Puedo ver la tele?

MADRE: No.

NIÑO: ¿Por qué?

MADRE: Porque tienes que hacer los deberes.

NIÑO: Pero hoy no tengo deberes. Así que puedo ver la tele, ¿no?

MADRE: No.

NIÑO: ¿Por qué?

MADRE: Porque he dicho que no. Con eso basta.

Esta afirmación tiene la última palabra. La madre quiere que el niño la obedezca y que no desafíe constantemente sus decisiones, como suelen hacer los niños. Para ella es importante demostrar firmeza y autoridad, en el sentido de «nada de preguntas». Está convencida de que vacilar traicionaría su debilidad y le daría a su hijo poder sobre ella. Cree que perdería el control sobre el niño, y que éste se convertiría entonces en una criatura salvaje, destructiva, imposible de controlar. Considera que hay que mantener el control, en todo momento, y que la única forma de conseguirlo es afirmar el poder que

tiene. Una madre siempre sabe lo que es mejor para su hijo. No se la puede contradecir. Los regímenes dictatoriales utilizan una línea de razonamiento similar, para justificar el uso que hacen del poder para controlar a la gente.

LA IMPORTANCIA EXCESIVA DEL PODER EN LA SOCIEDAD

Hemos visto que la lucha por el poder del narcisista surge de un profundo sentido de humillación nacido de las experiencias infantiles. Pero saber esto no nos ayuda entender el origen de la lucha de poder *per se.* Incluso cuando los padres tienen buenas intenciones, también se enzarzan en luchas de poder. ¿Acaso son inevitables? Mi tesis es que tales enfrentamientos son inherentes al énfasis en conseguir poder como fin en sí mismo.

A la vez que la sociedad occidental contemporánea favorece el narcisismo, es también una cultura orientada hacia el poder y obsesionada por él. La civilización y el modo de vida actuales serían impensables si no se dispusiera de una cantidad enorme de poder en forma de potencia y energía (máquinas y combustible) para realizar el trabajo necesario para ello. En el pasado, el poder estaba restringido a un número relativamente pequeño de personas: los reyes, los nobles, los comerciantes, los obispos, etc. Tenían caballos, esclavos y sirvientes. No obstante, en términos cuantitativos, su poder era pequeño comparado con el que se puede obtener hoy en día. Un ciudadano medio, por ejemplo, tiene más poder con la potencia en caballos del automóvil que posee, del que tenía cualquier hacendado Victoriano con la posesión de establos y sirvientes. Por supuesto, en términos relativos, el hacendado tiene mayor sensación de poder comparada con la que se puede obtener conduciendo un coche. Sin embargo, no hay que minimizar el sentido de poder que se deriva de la posesión y control de una máquina. La emoción de conducir una motocicleta de gran cilindrada reside en la sensación de poder que proporciona. ¿Podían los nobles ingleses atravesar el Atlántico tan fácilmente como podemos hacerlo nosotros hoy en día? La tecnología ha proporcionado al hombre moderno un sentido del poder que jamás tuvo antes. La cuestión es: ¿qué efecto tiene este poder tan al alcance de la mano sobre la psicología y la conducta de la gente? ¿Qué papel juega en la génesis del narcisismo? Sería fácil argumentar que el poder se sube a la cabeza, hincha el ego y vuelve narcisista a la gente. Pero el narcisismo no se desarrolla de esta forma. Crece a partir de la negación de los sentimientos, de la pérdida del yo y de la proyección de una imagen para compensar esa pérdida. ¿De qué forma estimula el poder este proceso? Para comprenderlo, hay que empezar por decir que la fascinación por el poder es aparentemente irresistible. Casi todo el mundo lo desea.

La ventaja más evidente que se deriva de la ostentación de poder es la recompensa

material que recibe la persona que lo ostenta. El rey habita normalmente en un palacio, el presidente de una nación reside en una casa fabulosa y el director de una empresa importante vive en una gran mansión. Su nivel de vida, en todos los sentidos, es superior al del individuo medio. No hay duda de que el poder conlleva beneficio material, y que éste tiene mucho que ver con desear dicho poder. Pero no es la característica esencial.

La lucha por el poder no siempre se produce por razones de tener y no tener. En la época feudal, la mayoría de las guerras tenían lugar entre un rey que vivía en un castillo contra otro rey que vivía en otro castillo. Dado que, en la mayoría de los casos, tales reyes tenían todas las comodidades materiales de que se pudiera disponer entonces, no se puede considerar que la búsqueda de lo material era el factor principal que desataba las guerras. Los soberanos libraban las batallas para aumentar su dominio y ampliar su control —en otras palabras, para agrandar su poder—. Es cierto, la victoria aumenta las posesiones y la riqueza del vencedor, pero éstas son más un símbolo de poder o un medio para obtenerlo, que valores materiales que puedan aumentar la comodidad o el placer en la vida. La cantidad de joyas que lucen los monarcas no tiene nada que ver con las necesidades humanas. Entonces, ¿por qué parece que nunca tienen bastante? En última instancia, las joyas son un símbolo del estatus, y sucede lo mismo con gran parte de las demás riquezas. La limosina de un ejecutivo seguro que es más cómoda que un utilitario, pero es sobre todo mucho más prestigiosa. Un palacio tiene más de ostentación que de hogar.

El poder otorga un estatus. ¿Y no es válido perseguir este objetivo? El estatus es algo que todos buscamos, al igual que muchos otros animales. Entre los gallos de un corral hay un orden para picar la comida, y éste es un reflejo del estatus de cada uno. El estatus tiene un papel importante en cuanto a regular las relaciones entre los animales que viven en grupo, como por ejemplo los rebaños o las jaurías. En tales grupos, la jerarquía se establece muy pronto entre los individuos. El estatus o posición en la jerarquía determina el orden de precedencia en dos de las funciones más importantes de la vida animal: el acceso a la comida y al apareamiento. Traducido en términos humanos esto significa que el rey goza de los mejores manjares y de la dama más hermosa. Y ésta era de hecho la práctica en el pasado. Entre los animales, este sistema tiene un valor seguro de supervivencia para la especie, porque asegura la reproducción de los más fuertes y de los mejor adaptados. Se podría especular que en las primeras sociedades humanas funcionaba un sistema similar. Se supone que los jefes eran los más fuertes, los más valientes, los más sabios, los que poseían capacidades que ayudarían a mejorar el bienestar de la gente. Si su pareja tenía las mismas cualidades, lo más probable es que sus vástagos también las heredasen.

Sin embargo, estas consideraciones son biológicas, no psicológicas. No creo que el rey y la reina piensen en la supervivencia de los más adaptados cuando se dedican a sus

actividades amorosas. La atracción que sienten el uno por el otro es física, y su motivación es el placer que se deriva de emparejarse y no el producto de tal actividad. O puede que eso sea lo que a uno le gusta pensar. Los reyes, por lo menos antes era así, no se casan tanto por placer como por poder, y el sexo real a menudo va cargado de la necesidad de tener un heredero para el trono. Pero había una época en que los reyes eran los más fuertes y los más valientes, y las reinas las más bellas de la tierra, por lo menos eso es lo que cuentan los mitos y los cuentos de hadas. La dama más hermosa representa para el hombre la promesa de obtener el mayor placer sexual, justo lo que representa para la dama el caballero más fuerte y más valiente. Éstas no son falsas promesas cuando se basan en la realidad corporal de las personas. Biológicamente, el estatus de una persona está representado por su potencia sexual, que es una expresión de la vitalidad y la energía del individuo. En la naturaleza, como opuesta a la cultura, nadie posee poder.

Originalmente, el estatus generaba poder. Pero una vez que el poder se filtró en las situaciones humanas, se invirtió esta relación. El poder generaba estatus. La asociación del estatus con el poder ampliaba la imagen de potencia sexual de las personas que la ostentaban. Esto explica porqué hay tantas mujeres a las que excitan sexualmente los hombres con poder y se sienten atraídas hacia ellos. Esto no sería un problema si el poder estuviese en manos de los individuos superiores. Pero, hoy en día, éste no suele ser el caso. A menudo sucede justo lo contrario. El hombre que necesita y busca el poder es en la mayoría de los casos relativamente impotente desde el punto de vista sexual. El poder es una forma de compensar la falta de potencia sexual. En este punto se plantea una pregunta: ¿cómo encajan las mujeres en este esquema? ¿Buscan las mujeres narcisistas el poder para compensar un cierto sentido de inadecuación sexual? Sí. El poder es un antídoto para los sentimientos de inadecuación y de insensibilidad tanto en el plano personal como sexual. Las mujeres están sujetas a estos sentimientos tanto como los hombres. Al igual que ellos, luchan por el poder en el mundo de los negocios, la política, los deportes, etc. Me refiero a la necesidad de poder y al afán por conseguirlo. Pero una mujer también puede conseguir poder debido a su superior capacidad en cualquier campo de actividad. ¿Potenciará esto su atractivo sexual como les sucede a los hombres? Debería, porque, psicológicamente, el poder se equipara con la superioridad. Y ésta se traduce, en el plano físico, en más energía y vitalidad. Sin embargo, muchos hombres temen a las mujeres con poder y por ello el atractivo sexual de éstas está limitado a los hombres que las consideran como iguales. En el pasado, el poder estaba en general reservado a los hombres, lo que forzaba a muchas mujeres a usar sus encantos sexuales para conseguirlo, y muchas veces se trataba de considerable poder. Así, me atrevería a decir que, en el caso de los hombres, el poder se equipara a la potencia sexual, mientras que en el caso de las mujeres, el atractivo sexual se equipara al poder.

En mi opinión, es un error creer que la psicología y el comportamiento de hombres y

mujeres es congruente. Pocas mujeres de entre las que he conocido o tratado se han quejado de que sean incapaces de satisfacer sexualmente a un hombre. En cambio, los hombres sí se quejan a menudo de su incapacidad para satisfacer sexualmente a una mujer, es decir, para llevarla al orgasmo. Por otro lado, pocos hombres se sienten utilizados durante la relación sexual con una mujer. A ellas les sucede al revés. Los hombres no pueden mantener una relación sexual sin sentir un fuerte deseo que produzca una erección, mientras que las mujeres sí pueden mantenerla aunque sus sentimientos sexuales sean mínimos. El cuerpo de unos y otras es diferente. El de las mujeres tiende a ser más tierno, como consecuencia de que ellas suelen estar más en contacto con sus sentimientos. Sin embargo, en los últimos tiempos se están produciendo cambios en el cuerpo de las mujeres, a medida que éstas se dedican cada vez mas a desarrollar los músculos de forma parecida a como lo hacen los hombres; Movidas por su deseo de presentar una imagen de fuerza y poder, se vuelven más rígidas, menos sensibles y más narcisistas. Un mundo *unisex* es un mundo sin diferencias y, por tanto, un mundo sin sentimientos.

En términos generales, el grado de narcisismo es inversamente proporcional a la potencial sexual. Pero, para comprender el sentido de esta afirmación, hay que aceptar, una vez más, la relación entre potencia sexual y sentimiento. En el caso del hombre, la potencia sexual no se mide tomando como base a la frecuencia de su actividad sexual o de su capacidad de erección. La actividad sexual frecuente es a veces compulsiva, nacida de un deseo de afirmación, o en ocasiones es impulsiva, surgida de la incapacidad para contener la excitación sexual. La potencia erectiva —la capacidad para mantener la erección durante un cierto período de tiempo durante la relación sexual— puede que sea una maniobra de poder. En efecto, es posible que, en lenguaje corporal, lo que el hombre le está diciendo a la mujer sea: «Fíjate que poderoso soy, mira lo que puedo hacer por ti». Está centrado en el poder, y el poder está representado aquí por su habilidad para satisfacer a una mujer. Por desgracia, esto es a costa de su propio placer y satisfacción. Lo que indica es la típica necesidad narcisista de aprobación y admiración. Y, al final, la mujer tampoco se siente satisfecha. La verdadera potencia sexual se mide por la profundidad de los sentimientos de amor hacia la otra persona. Y estos sentimientos han menguado mucho en los narcisistas.

LA RELACIÓN DEL PODER CON LA ENVIDIA Y LA CÓLERA

Como hemos visto, bajo la identificación simbólica del poder con la potencia sexual subyace la gran fascinación por el poder que siente el individuo. Esta identificación explica una serie de reacciones ante el poder. Por ejemplo, ¿cómo es que aquellos

enredados en el juego del poder parece que por mucho que lleguen a conseguir nunca tienen bastante? Para responder a esta pregunta, hay que aceptar que mientras la identificación del poder con la potencia sexual es válida para el ego, es tan sólo una ilusión desde el punto de vista corporal. El poder da energía a la imagen, pero no le sirve de nada al yo y a los sentimientos. De hecho, como ya hemos visto, una inversión excesiva de energía en la imagen acaba por debilitar el yo. Y la misma regla se aplica a una inversión excesiva en la lucha por el poder, que reduce la cantidad de energía disponible para el placer sexual. La persona, equivocada acerca de la verdadera fuente de potencia sexual, sigue buscando más y más poder.

La ecuación de poder igual a potencia sexual arroja también luz sobre la razón por la cual sentirse falto de poder se experimenta como una gran humillación. En un cierto nivel de la personalidad, se podría decir que sentirse impotente equivale a sentirse castrado, por expresarlo en términos de la analogía masculina. Muy a menudo sucede que aquella persona que ve amenazado su poder reacciona ante tal amenaza como si ésta fuera una amenaza de castración. Tal idea lleva asociada la envidia y la cólera.

Un aspecto importante relativo a la naturaleza del poder es la envidia que provoca en los demás. El poder parece conferir al que lo ostenta una aureola de superioridad, una cierta calidad de ser especial, además de potencia sexual. Todo ello es objeto del deseo desesperado del individuo envidioso, porque éste en cierta medida se siente inferior, poco o nada importante, e impotente. Cuando el poder provoca envidia, genera temor y conduce a la hostilidad. Los que no tienen poder tienden a desconfiar de la persona poderosa, porque se sienten vulnerables ante ella. Por otro lado, la persona con poder desconfía de aquellos que no lo tienen, porque éstos la envidian. Cuando el poder es mucho, es fácil acabar paranoico. Ya lo dice un refrán que recoge la sabiduría popular: «No puede descansar la cabeza que corona ha de llevar». Toda persona poderosa está expuesta a las maquinaciones de aquellos que ansían el poder. La historia está repleta de conspiraciones para derrocar a los gobernantes. Los que mandan tienen que estar en permanente alerta contra este peligro. Nunca están seguros por completo de quienes son realmente sus amigos.

La envidia no es amor. La persona con poder es temida y por tanto no puede ser amada. Es cierto que a veces la gente finge que ama a aquellos que teme, e incluso en ocasiones cree que los ama de verdad, pero este amor está generalmente basado en la negación de los sentimientos de miedo y odio que subyacen en el fondo. Mis pacientes, por ejemplo, a menudo afirman al principio de la terapia que quieren mucho a sus padres. Y a medida que se van dando cuenta del gran temor que uno de ellos o ambos les inspiran, desaparece el sentimiento de amor, y lo sustituye otro de verdadera cólera. El amor y el miedo son emociones mutuamente excluyentes. No temer a una persona con poder —y profesarle, en su lugar, amor— es negar que esa persona tiene poder.

La emoción que va unida al miedo es la cólera. Pero el narcisista, al igual que le sucede con cualquier otro sentimiento, es incapaz de expresar cólera o sentirla. Es cierto que los narcisistas pueden tener y tienen a veces explosiones de cólera. En realidad, se podría decir que la tendencia a los ataques de cólera es característica del trastorno narcisista.

¿Es la rabia lo mismo que la cólera? Aunque hay un marcado componente de rabia en las explosiones de cólera, las dos expresiones no son idénticas. La rabia es irracional —sólo hay que pensar en la frase «rabia ciega»—. Por el contrario, la cólera es una reacción que sigue una dirección, va orientada a eliminar una fuerza que está actuando contra la persona. Cuando la fuerza se elimina o anuladla cólera disminuye. Un buen ejemplo de esto es lo mucho que encoleriza a un niño que se le obligue a estar quieto por la fuerza. Pero, tan pronto como le dejan suelto, se le pasa el enfado. Los adultos puede que se sientan encolerizados cuando se insulta su ser de manera similar. Pero la cólera auténtica es proporcional a la provocación: es una respuesta racional ante un ataque. Así, un insulto verbal no desemboca inmediatamente en una pelea a puñetazos, y el enfado cede ante la disculpa. En una situación de agresión física, es posible que exista el deseo de devolver el daño, pero el alcance de tal respuesta es proporcional al grado de peligro real.

La rabia, sin embargo, no está en línea con la provocación: es excesiva. Ni tampoco disminuye cuando desaparece la provocación: sigue y sigue hasta que se agota. Y es mucho más destructiva que constructiva. Verdaderamente, la rabia está teñida del propósito de matar. El caso de uno de los pacientes de James Masterson ayuda a entender el significado de la rabia. Dicho con las palabras del propio paciente: «Renunciar a la idea de que usted y los demás hagan las cosas por mí me hace sentirme desesperado, indefenso y rabioso».[29] Después, este hombre empezó a hablar de su deseo de matar. «Cuanto tengo que hacerlas yo, me siento frustrado y me entran ganas de asesinar.»

La incongruencia de esta reacción hace sospechar que el verdadero motivo de que sintiese ganas de cometer un crimen era un insulto o un daño sufrido mucho más atrás, probablemente durante la infancia, y que ese deseo se reprimió entonces. Si el material reprimido saliera a la luz y el hombre asumiera conscientemente la herida sufrida, la reacción cambiaría. Ya no sería de rabia, sino de cólera. En esto consiste la tarea terapéutica.

Resulta significativo que las explosiones de rabia narcisista vayan tan estrechamente ligadas a la experiencia de la frustración, a que las cosas no salgan como uno quiere; en otras palabras, a sentirse impotente. En el caso del paciente de Masterson, la frustración que sentía al no conseguir que otros hicieran algo por él disparó la reacción de rabia. Otro de los pacientes de Masterson también se puso rabioso porque él como terapeuta no

respondía a sus deseos de ser tratado como alguien especial. La frustración hace que la persona se sienta impotente y socava la fantasía de poder que va asociada al hecho de sentirse especial. Cuando esta fantasía se desvanece, la rabia asociada con la traición original —un insulto mucho más significativo sufrido en la infancia y al que no se pudo responder entonces— sale violentamente a la superficie como la lava que expulsa un volcán en erupción. Pero dado que está divorciada de su verdadero origen, o dicho de otra forma, es ciega, no es eficaz para remediar el daño sufrido.

¿Por qué se produce lo que llamamos una reacción de rabia narcisista? Una vez aceptado que hay un propósito asesino en tales reacciones, se podría postular que el insulto que originalmente provocó tal reacción debió de tocar una fibra muy sensible. La provocación actual puede ser insignificante, como en el caso del paciente de Masterson, pero evoca en el inconsciente de la persona el recuerdo de una ofensa grave al que no pudo responder en el momento en que se produjo. Describir la rabia como narcisista significa que el daño sufrido originalmente fue un insulto al yo de la persona, es decir, una herida narcisista. Fue una experiencia de humillación, de impotencia.

Como hemos visto, lo que hay en el fondo de la lucha por el poder de los narcisistas es una experiencia temprana humillante. El paciente de Masterson decía que se sentía «desesperado, indefenso». Es difícil entender cómo sentimientos así pueden hacer que alguien se sienta rabioso. Parecería más probable que generasen tristeza. No obstante, si cambiamos las palabras de este paciente por «impotente», entonces su reacción tiene sentido. Al igual que muchos otros pacientes narcisistas, él libraba una lucha de poder contra el terapeuta, y estaba convencido de que controlaba la situación. El impacto de ver que en realidad estaba impotente disparó una rabia irracional y asesina.

EL CASO DE DAVID

David, un paciente que acudió a mi consulta empezó la sesión describiendo una reacción suya de rabia, que se produjo ante la insistencia de su hijo en seguir haciendo algo cuando él le había dicho repetidamente que parase de hacerlo. El chico continuaba saltando sobre la cama en la que estaban tumbados el padre y el hermano menor. David temía que el chico le hiciera daño al niño con sus saltos. No pensaba que se hubiera equivocado al ordenar a su hijo que parase. Lo que le disgustaba era reconocer que su reacción de rabia había sido excesiva. Él lo explicaba así: «Me di cuenta de lo desmesurado de mi reacción de rabia cuando vi la cara de miedo de mi hijo. Pensé que él temía que fuese a matarle, y me di cuenta de que el tono de mi voz y mi mirada transmitían algo de eso».

David era consciente de que la rabia surgió a consecuencia de la desobediencia de su

hijo, porque eso le hacía sentirse frustrado. Era como si al no obedecerle, el chico desafiara su poder. Pero ¿por qué reaccionó de una forma tan desproporcionada? ¿Cuál era el origen de la rabia que sentía? El dijo: «Vi que le estaba haciendo a mi hijo lo mismo que mi padre me hizo a mí. De niño, yo estaba aterrorizado, pero hasta hace muy poco no he reconocido lo asustado que me encontraba entonces. Tenía momentos de miedo. Era luchador en el equipo de la universidad, y siempre tenía miedo antes del combate. Temía no ser lo bastante fuerte, lo bastante poderoso. Tenía miedo de perder, pero siempre ganaba».

Ganar o perder representa, de alguna manera, la vida o la muerte. Cada combate era como una de las batallas que se libran en la guerra. Entonces David añadió: «Sí que perdí un combate: la final del torneo estatal. Podía haber sido campeón, pero me faltaba instinto asesino». Sin embargo, David es un asesino. Su rabia está teñida del propósito de matar. No se atreve a hacer el esfuerzo final que le llevaría realmente a matar, simplemente porque no puede hacerlo de verdad. No tiene instinto asesino, por decirlo con sus propias palabras, pero tiene la intención del asesino.

David expresó entonces su preocupación por ganar: «Tengo que dar la talla y necesito ganar. Cuando voy a ver un partido, grito para animar al equipo que va perdiendo, pero es que tiene que ganar. Perder me da mucho miedo. Perder sería un fracaso, sería la muerte. Si no tengo poder, estoy muerto. Necesito poder. Voy por la vida enfrentando mi poder contra el de los demás. Si ganan, estoy muerto —eso es sólo un sentimiento, no la realidad—. Con todo, acabé mi carrera como luchador con la sensación de que había decepcionado a mis entrenadores y a mí mismo. Si hubiera entrenado más, hubiera podido ser campeón nacional o interuniversitario. Los deportes eran una lucha a vida o muerte para mí. Tenía miedo de perder».

Para mí resultaba evidente que David luchaba contra sí mismo. En el plano de los sentimientos —en su interior— no podía estar más asustado. Sin embargo, en el de ego —en términos de apariencia externa— se veía fuerte y poderoso. Ésta era la imagen que proyectaba con su cuerpo musculado y su éxito profesional como cirujano. David operaba en casos donde otros no se atrevían a intervenir. Negaba todo temor y emanaba confianza en sí mismo.

David había desarrollado su imagen durante la época de la juventud. Explicó que había traído de ser el tipo de chico que un padre amaría, el hijo modelo —listo, atlético, bien parecido, con buenos modales—. Pero, ¿sentía que ése era realmente él? ¿Qué pasaba por dentro?

«Cuando era niño pasaba mucho miedo», admitió David. «Tenía miedo de la oscuridad y de estar solo. No me iba a dormir hasta que mi hermano venía a la cama conmigo. Y todavía soy así. No puedo soportar estar solo más de quince minutos.»

Le pregunté a David qué era lo que le asustaba de niño y me dijo que no lo sabía.

Pero entonces mencionó que su padre le pegaba con el cinturón y su madre lo hacía con un zapato. Él recuerda ahora: «Solía tener pesadillas, y mi padre me daba bofetadas para que despertase. Me enviaban a mi habitación y yo deseaba suicidarme para desquitarme. Nunca he sido capaz de reconocer el miedo que tenía hasta este año. Ahora mis sueños están llenos de temores. Me dan miedo las mujeres y el sexo. Tengo miedo de no ser capaz de dar la talla. Antes no reconocía que estaba asustado. Lo que más temo es no poder controlar una situación. Tengo miedo de la enfermedad».

Masterson explica que la tendencia autodestructiva va asociada a la rabia (David deseaba matarse él en lugar de matar a su padre). «Él intentaba controlarla [la rabia] internalizándola, utilizando el mecanismo de identificación con el agresor... Descargaba su rabia atacándose a sí mismo, fantaseando que así se vengaba de sus padres y satisfaciendo así sus impulsos taliónicos destruyendo su posesión.»[30] Aunque psicológicamente esto es correcto, creo que no es lo bastante profundo. La conducta autodestructiva siempre está determinada por el sentimiento de culpabilidad que subyace en el fondo. El origen de la culpa es la situación edípica. David no puede aceptar que desea matar a su padre como revancha por sus malos tratos, pero matarle representa admitir el deseo sexual que siente hacia su madre, y eso es tabú. La misma culpabilidad hace que se identifique con su padre. Pero ahora David es padre de verdad, y eso le permite proyectar sobre su propio hijo los sentimientos sexuales prohibidos. Reacciona inconscientemente ante la desobediencia del chico porque ésta representa la amenaza de matar al padre, y tiene que afrontarla pagando con la misma moneda.

En este punto David comentó: «En mi trabajo me siento poderoso. Soy como una piedra. Sería una tragedia para mí tener sentimientos profundos».

El relato de David revela claramente el papel que el poder juega en cuanto a compensar sus sentimientos internos de miedo, humillación e indefensión. Con todo, David no había conectado plenamente con el temor asociado a su padre, a pesar de reconocer que cuando era niño le daba pánico ver a su padre rabioso. Es inhumano que un padre descargue la rabia con su hijo. Pero la humanidad es algo ajeno al narcisista. David decía: «Puedo ser un héroe o un cobarde. No conozco las medias tintas». Las medias tintas es ser humano, que significa aceptar que uno está indefenso ante la vida, reconocer que depende de los demás y admitir los fracasos y los errores.

EL MIEDO A ESTAR INDEFENSO

Sólo el poder puede contrarrestar al poder, y por eso la batalla es interminable. Exigir igualdad de poder no es una solución para el que carece de él. No existe la igualdad de poder. Si todo el mundo tuviera el mismo poder, nadie podría controlar a nadie. Eso

significa que no existiría el poder real. Una vez que se piensa en términos de poder, sólo existe la lucha para obtener más poder. Nadie, nunca, ha tenido bastante. Con el poder no se supera la propia inferioridad, ni se alivia el sentimiento interno de humillación, ni tampoco se consigue potencia orgásmica. El poder sólo sirve para negar tales sentimientos. Por su propia naturaleza, el poder aumenta el narcisismo de la persona y refuerza su inseguridad interior.

En muchos sentidos, el poder es una negación de la propia humanidad. Como hemos visto, el narcisista intenta trascender por medio del poder sus sentimientos de indefensión y dependencia. Pero, ¿no es la indefensión parte de la naturaleza humana? No pedimos nacer, ni tampoco pedimos morir. No podemos elegir de quién nos vamos a enamorar. En muchos casos no somos los dueños de nuestro destino. Aun así, nuestra indefensión en estas áreas es tolerable, porque todos los seres humanos vamos en el mismo barco. Y nos necesitamos unos a otros para contrarrestar la oscuridad, para resguardarnos del frío, para dar sentido a nuestra existencia. Los seres humanos somos criaturas sociales. Cuando estamos con otras personas encontramos lo cálido, lo interesante de la vida, y el reto que ésta representa. Y sólo en el seno de la comunidad humana podemos atrevernos a hacer frente a lo desconocido que nos asusta.

Los narcisistas no son una excepción a estas necesidades humanas. Ellos, también, necesitan a la gente. Pero no se atreven a reconocer esta necesidad. Hacerlo representaría admitir y afrontar su vulnerabilidad. Pedir ayuda abriría la herida narcisista que la persona sufrió en su infancia cuando, indefenso y dependiente, uno de sus progenitores le utilizó abusando de su poder. Les parece que tener necesidad y estar indefenso permite que los demás puedan controlar su destino. Dado que —por mucho que lo nieguen— como personas tienen necesidades y están indefensas. Creen que la solución consiste en conseguir poder (dinero, por ejemplo), y así podrán comprar lo que necesiten, sin correr el riesgo de que les rechacen o les seduzcan.

El poder, o eso cree el narcisista, facilita el contacto humano sin el peligro de ser utilizado. Con poder, se puede atraer a los demás. Para el tipo de carácter narcisista menos trastornado, el poder reside en el uso de sus encantos, de su talento y de su belleza para captar admiradores. Por su parte, las personalidades psicopáticas tienden a utilizar el poder que les confiere su riqueza material o su posición social para reclutar seguidores, aunque a veces también se muestran abiertamente seductores. Todos ellos saben muy bien cómo jugar con los temores y las debilidades de los demás, porque ellos también tienen sus miedos. Así, proclaman y prometen que serán la luz y la seguridad que buscan las otras personas. Pero ellos en su fuero interno se consideran superiores, creen que no necesitan a nadie. Y muchas veces parece que sea así, porque no son presa de las ansiedades humanas. La gente desesperada, asustada y perdida recurre a ellos como sus salvadores. ¿Acaso no han demostrado que están por encima de las luchas

humanas? Pero incluso en el caso de que una personalidad psicopática no consiga rodearse de una corte de seguidores, debe tener por lo menos una persona devota a ella, ya sea una amante o una prostituta. En otras palabras, las personalidades psicopáticas tienen que contar con alguien que les necesite. No pueden estar solos. Y tal relación sólo puede ser una en la que ellos ostenten el poder.

La cuestión del poder y el control también surge en el contexto terapéutico. No se producirá un cambio básico en la personalidad o en el carácter de un paciente, si es éste quien controla la terapia. Pero a la mayoría de los pacientes narcisistas les aterroriza ceder el control. No confían plenamente en el terapeuta y —dadas sus primeras experiencias— es comprensible que sea así, Tienen miedo de ser utilizados, tal como les sucedió en el contexto familiar. Ven al terapeuta como alguien que tiene poder, y por ello se resienten contra él y le oponen resistencia. Éste es, por supuesto, un problema de transferencia. Con todo lo necesitados que están, no pueden aceptar su dependencia de otra persona para que les ayude a cambiar su situación. Sentirse impotente es demasiado humillante para ellos. Tienen que conservar el control de la situación.

El control se mantiene negando y suprimiendo los sentimientos. Pero el objetivo terapéutico es precisamente ayudar a los pacientes a abrirse y a aceptar sus sentimientos. Esto significa que tienen que aprender a dejar de controlar. Tienen que aprender a que les muevan sus emociones y sus sentimientos, incluso a dejarse llevar por sus respuestas emocionales —de otro modo jamás conocerán la gloria del amor y la euforia del gozo—. Pero nos encontramos aquí con un dilema: es precisamente el miedo a dejarse llevar por los sentimientos lo que asusta a los narcisistas. Este miedo hace surgir otro: el miedo a la locura, contra el cual movilizan todas sus defensas. Para ellos, perder el control es lo mismo que volverse locos.

Sin embargo, antes de entrar a considerar este aspecto del problema narcisista, es necesario examinar con más detalle el proceso de seducción que ha tenido como consecuencia que los narcisistas se sientan traicionados. Que les rechacen o les hieran abiertamente provoca en ellos un sentimiento de cólera, pero sentirse traicionados por la falsa promesa que les hizo una persona en la que confiaban, genera en ellos una rabia asesina.

Capítulo 5

SEDUCCIÓN Y MANIPULACIÓN

Está claro que los narcisistas necesitan poder para hinchar su imagen del yo, porque sin él se vendrían abajo como un globo sin aire. Pero ¿cómo desarrollan una imagen tan grandiosa de sí mismos? Ya he descartado la hipótesis de que ésta tenga su origen en una prolongación del narcisismo primario u omnipotencia infantil. Los niños no tienen astucia (la inocencia infantil), y reaccionan con espontaneidad, de acuerdo con las necesidades de su yo corporal. ¿Qué sucede para que se destruya esa inocencia? —y todavía más— ¿cómo se produce el robo del yo corporal y su sustitución por otro al que se ha adjudicado una posición de superioridad? La secuencia de estos, sucesos sigue un orden bien definido. En primer lugar se produce una experiencia humillante de impotencia (véase el capítulo 4). Le sigue un proceso de seducción, mediante el cual se hace creer al niño que es un ser especial. Otro elemento adicional, que usualmente acompaña a la humillación, es el rechazo. Después de que el niño se siente rechazado y humillado, a los padres les resulta más fácil seducirle para conseguir que sirva a sus fines.

¿A qué me refiero cuando hablo de seducción? La palabra «seducción» viene del latín *seducere,* que significa «apartar». Hay gente a la que seducen para que abandone su fe, sus principios o sus lealtades. La apartan del estrecho y recto camino de la virtud. La virtud en última instancia significa ser sincero con uno mismo, con los propios sentimientos profundos. Se dice que un hombre seduce a una mujer cuando, sabiendo que ella está por principios en contra del sexo sin amor, la arrastra a una relación sexual diciéndole que la ama aunque no sea cierto. Obviamente, este hombre no necesita seducir a una mujer que simplemente busca un contacto sexual con o sin amor. La seducción se podría definir entonces como el uso de una afirmación o promesa falsa para conseguir que otra persona haga algo que de otro modo no haría.

La promesa puede ser explícita o implícita. Los psicópatas estafadores suelen prometer abiertamente algo que no tienen la menor intención de cumplir. No obstante, en la mayoría de tretas de seducción flotan promesas que no son claramente explícitas. La imagen narcisista es un buen ejemplo de ello. Si miramos a un hombre machista, con sus exageradas demostraciones de virilidad, nos damos cuenta de que está intentando ser un seductor tanto si lo admite como si no. Aunque tal imagen surja para compensar un inadecuado sentido de su yo masculino, va dirigida a atraer a las mujeres. Poner el acento en la fuerza «varonil» sugiere potencia sexual, e insinúa así la promesa de la satisfacción sexual para la mujer. Sin embargo, y como ya hemos visto, esta promesa es falsa, porque la imagen no se corresponde con la realidad. Cualquier hombre que

dependa de la imagen para atraer a una mujer no será sexualmente potente.

Un elemento importante en el proceso de seducción es la naturaleza de la relación en la que se produce. La seducción no es una transacción bursátil, en la que ambas partes son iguales y la norma es que cada una actúa por su cuenta y riesgo. El comercio astuto no está considerado como un timo o una seducción. La seducción sólo se produce en aquellas relaciones donde existe un cierto grado de confianza. A los estafadores se les llama artistas del timo, porque lo primero que hacen es ganarse la confianza de la víctima. Para llevar a alguien por el mal camino, primero hay que conseguir que se fíe. Por tanto, la seducción es siempre una traición. Y esta traición es más perniciosa en la relación entre padres e hijos, porque aquí la confianza es básica.

LA CREACIÓN DEL «PRÍNCIPE ENCANTADOR»

Steven, un joven que yo conocía, proyectaba una imagen de sí mismo del tipo «príncipe encantador». Su encanto se ponía automáticamente en acción siempre que se hallaba en compañía de una mujer. En su rostro bien parecido fácilmente aparecía la sonrisa, y tenía gracia para explicar chistes. En cambio, cuando finalizaba su actuación, se le veía abatido y se notaba que se sentía inseguro y asustado. Por desgracia, si una joven respondía a sus encantos, atraída por la promesa implícita de una relación interesante, acababa tristemente decepcionada. La simpatía de Steven se desvanecía tan pronto finalizaba, aun con éxito, la seducción. No tenía la suficiente energía como para mantener indefinidamente la fachada que había creado.

Los encantos de Steven no sólo funcionaban en relación con las conquistas sexuales. También se servía de ellos para hacer amigos, y para impresionar a la gente y conseguir así tenerla de su parte. La imagen le servía para negar su dependencia, pero al mismo tiempo seducía a la gente para poder contar con ella. Era un juego de poder, al igual que lo es cualquier otra maniobra de seducción.

El aspecto de «príncipe encantador» era una pose que Steven había adoptado. Desde luego, no nació así. Yo conocía a su familia, y por eso tuve ocasión de seguir cómo se fue desarrollando ese rol a través de la interacción de Steven con sus padres. Vi cómo su madre le premiaba con una sonrisa siempre que él interpretaba el papel de «príncipe encantador». Esto era algo que la complacía y la excitaba —obviamente, él era su «príncipe encantador»—. El padre, por otro lado, parecía avergonzado por la conducta del muchacho y se enfadaba con él. Para mí estaba claro que el padre de Steven estaba resentido por la especial relación que mantenían la madre y el chico.

Una situación como ésta sólo se produce cuando la relación de los padres es insatisfactoria. La madre, deseando algo del padre que él no podía darle, lo buscó en su

hijo. Puede que buscase la excitación que proporciona un romance. Es ésta la promesa que hace el «príncipe encantador», pero no la puede cumplir. ¿Qué incentivo ofreció la madre al hijo para conseguir que él interpretase ese papel para ella?

El aliciente fue ofrecerle una relación especial con mamá, que llevaba implícita la promesa de cercanía e intimidad. Para el niño, esta promesa de cercanía es especialmente irresistible, porque se vio privado de ella durante la infancia. Si su madre hubiera estado «a su lado» entonces, no estaría tan dispuesto a hacer un trato por el cual iba a sacrificar su yo a cambio de una promesa. Pero, como fue rechazado antes, el chico está ansioso por aceptar ahora. Y que se produzca «ahora» es importante, porque la promesa se hace cuando el niño tiene entre tres y seis años —lo suficientemente mayor para comprender lo que se exige de él, pero no lo bastante independiente como para ser capaz de rechazarla—. Además, ésta es la etapa edípica, cuando el interés del niño en el progenitor del sexo opuesto es sexualmente muy fuerte. La intimidad prometida cobra un matiz sexual. Puede que al niño se le permita ver como su madre se viste o incluso es posible que esté presente mientras ella se asea. Quizás ella comparta con él sentimientos y pensamientos privados, tratándole así como su confidente. Una madre tiene muchas y muy sutiles formas de excitar a su hijo sexualmente para atarle de ese modo a ella. El vínculo incluso se puede fortalecer aún más, si se hace sentir culpable al niño por responder ante tal excitación.

La idea de mantener una relación especial con su madre tiene muchos significados para un niño. (Todo lo que expongo aquí sobre la relación especial del niño con su madre se aplica en general a la relación especial de la niña con su padre.) Siempre significa ser el preferido o la preferida. En el caso de Steven significaba: «Mamá me quiere más a mí que a mi hermano o a mi padre. Por tanto, soy superior a ellos». A partir de esta situación, el hijo capta además que su madre le necesita. ;Qué importante se debe sentir entonces el niño! ¿Cómo podría no desarrollar una autoimagen de grandeza en estas condiciones? *¿A* quién le molestaría el poder que proporciona tal situación (ser el único que puede satisfacer a su progenitor)?

A Peter, uno de mis pacientes, su madre le repetía de niño que él era el hijo de Dios. Ella era una mujer muy religiosa y muy controladora. Si él se atrevía a decir un «taco», ella le lavaba la boca con jabón. Por un lado, no le faltaron humillaciones, pero por otro le hacía sentirse especial. Peter era un joven guapo, pero parecía que estaba sufriendo una agonía. Una agonía que yo asocié con la de Jesucristo en la cruz. A veces, su rostro adquiría una expresión de sufrimiento y resignación parecida a las imágenes de Cristo. Y sufría de verdad —pero de un trastorno narcisista—. Estaba deprimido, apenas podía sentir, y su potencia sexual se había reducido. Por suerte, a lo largo de nuestras sesiones, Peter fue capaz de ir reconociendo cada vez más hasta qué punto le habían convencido de que era especial. Pudo llorar y sentir tristeza por la pérdida de su yo. Y una vez que

culminó el duelo por esta pérdida, su expresión dejó de parecer la de Cristo y adquirió vitalidad y serenidad. Fue como si hubiera resucitado. Tal como yo lo veo, su madre necesitaba que el chico se pareciese a Cristo, porque así ella podría elevar su sexualidad a un plano espiritual. Durante este proceso, se sacrificó la sexualidad de Peter.

QUÉ SIGNIFICA SER ESPECIAL

La promesa de que él va a ser muy especial es el cebo seductor que los padres le ponen delante al niño, para moldearle según la imagen que ellos tienen de cómo debe ser su hijo. En la mayoría de los casos, la promesa no es explícita sino que está implícita en la actitud parental hacia el niño, y éste la capta con toda claridad.

En nuestra sociedad, muchos padres quieren algo o parece que necesitan algo de sus hijos. Para algunos, su niño tiene que lograr el éxito en el mundo, a menudo para compensar la sensación de fracaso que ellos tienen. Para otros, su niño tiene que destacar, alcanzar cierto reconocimiento, porque así ellos se sentirán importantes. En demasiadas ocasiones, los padres buscan en sus hijos el afecto y el apoyo que ellos no tuvieron de sus progenitores y que tampoco les da su pareja. También parece que muchos padres tienen la necesidad de sentirse superiores a sus hijos —para compensar la inferioridad que sentían cuando eran pequeños y que todavía les hace sufrir de forma inconsciente—. Los padres tienden a identificarse con sus hijos y a proyectar sobre ellos sus propias aspiraciones y deseos insatisfechos.

Por su parte, los niños quieren ser libres —libres para crecer de acuerdo con su propia naturaleza—. Esperan que los padres estén a su lado para ayudarles, no al revés. Son los padres exigiendo cosas a los hijos y los hijos exigiendo cosas a los padres, es fácil que se genere una situación de conflicto. En el capítulo 4, ya hemos visto cómo esta situación se convierte en una lucha de poder entre padres e hijos. Los padres tienen la suficiente fuerza física como para quebrar la voluntad del niño, y muchas veces se aprovechan de este «poder». Pero esta táctica también genera la hostilidad y la rebeldía encubierta del niño, que al final acabará por no satisfacer las expectativas de sus padres. De hecho, el arma más poderosa con que cuentan los padres es el rechazo o la amenaza de rechazo. Como los niños dependen completamente de ellos, no pueden soportar tal amenaza. Y, por supuesto, está también la seducción, una táctica que generalmente aparece más tarde, cuando el ego del niño se ha desarrollado hasta el punto de que puede entender cuál es el trato.

Una vez más, el trato es que el niño será considerado como «especial» si se somete a los deseos de los padres. Todos los individuos narcisistas con los que me he encontrado «sienten» que son especiales. Incluyo entre comillas la palabra «sienten», porque sentirse

especial no es un sentimiento corporal, sino un constructo mental. Por tanto, es una cuestión de creer o pensar, más que de sentir. No obstante, la persona que se «siente» superior, traduce esto en el plano corporal, y lo hace disociando el ego del cuerpo y situándolo en una posición superior a éste.

Ser especial da color a la imagen, la lleva más allá del «gris» de la gente corriente. Sin embargo, los valores asociados a la imagen son ficticios; no existe una superioridad o fuerza real en tal imagen. Las verdaderas virtudes están en el ser interior, junto a la humanidad de la persona, no junto a su imagen. No hay nada especial en ser humano; es la condición más común, aunque no la promedio. Y veremos que si se comparan las cualidades asociadas a ser «especial» y ser «corriente», gana lo último.

Empecemos con el significado de ser especial. A menudo les planteo esta pregunta a mis pacientes narcisistas. Cada uno de ellos tiene una imagen única de lo que significa. Había una mujer que decía: «Siempre había pensando que yo era especial. Me dijeron que si me esforzaba lo suficiente podría conseguir cualquier cosa que me propusiera. Y yo me lo creí». Así se supone que debe ser la vida, ¿no? Después, añadió: «He logrado muchas cosas, pero no me he esforzado en un área importante: la del amor y el sexo». Otro paciente afirmaba: «Significa (ser especial) que la gente se fija en mí y me admira». Un psiquiatra respondió así a mi pregunta: «Para mí ser especial significa que conozco todos los secretos de la vida de las personas. Me siento detrás del escenario como un director o un productor, sabiendo todo lo que va a suceder». En el musical *The Fantasticksy* el personaje de la ingenua canta una canción acerca de su deseo de ser «especial». No explica lo que quiere decir con eso, pero uno puede imaginar que para ella ser «especial» representa su deseo de adoración, de ser amada como una diosa.

¿Cuáles son las cualidades que destacan estas personas? Una lista sencilla incluiría: 1) «Puedo hacer cualquier cosa» (omnipotencia). 2) «Se me ve en todas partes» (omnipresencia). 3) «Lo sé todo» (omnisciencia) y 4) «Voy a ser objeto de adoración». Éstos, por supuesto, son los atributos de un dios. En el fondo, los narcisistas, y en especial las personalidades psicopáticas, se consideran a sí mismos pequeños dioses. Por desgracia, muchas veces sus seguidores también los ven así.

¿Cómo llega uno a creerse un dios? Como ya he indicado, sentirse especial denota la existencia de una relación especial con uno de los padres, una relación más íntima de lo habitual. Al niño se le permite compartir algunos de los problemas y deseos de los padres. Puede que haya también intimidad física —por ejemplo, frotarle la espalda al padre o ayudar a vestirse a la madre—. La oferta de intimidad y de llegar a ser muy especial es difícil de resistir para un niño que se ha sentido rechazado, incluso a pesar de que tal intimidad requiera entrar en el mundo de los padres y renunciar a la propia libertad. El rechazo es una situación intolerable para un niño. El anhelo frustrado de amor es extremadamente doloroso en sí mismo; pero sentir que no merece ser amado —que

atribuye a algún defecto o carencia propios— tiene un efecto devastador. El niño no encuentra otra salida a la posición imposible en que se encuentra, más que aceptar la oferta paterna de ser especial y de intimidad. La aceptación del niño llega a un punto de casi total identificación con el progenitor que le rechaza —una identificación que representa la fusión de su imagen del yo con la imagen parental, tal como la conciben los autores de orientación psicoanalítica—. Sin embargo, éste es un proceso secundario que tiene lugar después de que se haya producido cierta separación. Su efecto es elevar el ego del niño a alturas por encima de lo normal, hincharlo hasta un grado casi sobrehumano. Dado que el progenitor es como un dios para el niño, esta fusión de imágenes dota al ego del niño de cualidades divinas.

Este tipo de identificación con el progenitor parte en dos la identidad del niño. Por medio de ella, incorpora los valores paternos en su conjunto y empieza a desarrollar una imagen del yo que los refleje. Al mismo tiempo, el niño se ve obligado a rechazar la parte de su yo a la que el progenitor pone objeciones, es decir, los sentimientos corporales y el deseo de ser independiente. Durante este proceso, los valores parentales se convierten en superiores a aquellos otros asociados con el cuerpo y con los sentimientos que se derivan de él. Ser especial es por tanto ser superior al yo corporal. El niño llega a creer que aquello que su progenitor rechaza de él es tan sólo la parte «inferior» de su propia naturaleza. La ilusión aplaca un dolor que acaba por negar. La nueva imagen del yo del niño se convierte en una expresión de su naturaleza «superior».

Obviamente, la naturaleza «superior» e «inferior» se refiere a la mente y al cuerpo, respectivamente. «Sólo he rechazado mi cuerpo y los sentimientos», se dice un niño a sí mismo. Concluye que, con su mente, puede trascender su forma inferior de ser y convertirse en una persona superior, como su madre o su padre. Mentalmente, cree que podrá controlar, y suprimirá aquellos sentimientos que sean inaceptables y le causen dolor. Suprime y niega entonces su decepción ante el rechazo de las necesidades corporales, el temor a sus padres, la cólera que sintió cuando empezaron a usar la fuerza con él, y su tristeza y desesperación por la pérdida de su verdadero yo. Por medio de la nueva imagen del yo intenta compensar que al principio sintió que no era merecedor de amor y carecía de valía personal.

Ser superior es estar por encima—por encima del cuerpo y de la naturaleza «inferior» de éste—. La persona o el yo no está ya entonces en el cuerpo, sino en la cabeza, en términos de energía. Esta energía o libido se invierte en el ego y se concentra en la imagen que proyecta la persona. «Sentirse» especial y superior, pensar que está por encima de su cuerpo, y renunciar o negar los sentimientos, son los aspectos que componen la actitud caracteriológica del narcisista.

La negación de los sentimientos se aplica sobre todo a los sexuales. La naturaleza «inferior» se refiere directamente a la parte inferior del cuerpo y a sus funciones.

Defecar, orinar y copular se considera sucio. En mi opinión, a menudo tal renuncia tiene sus raíces en el rechazo de la madre hacia su propio cuerpo y a su naturaleza animal, que extiende también al cuerpo del niño. Desde mi punto de vista, este rechazo se manifiesta en que la madre rehúsa darle el pecho al niño, lo que favorecería de manera natural una relación cercana entre madre e hijo. A nivel inconsciente, algunas mujeres creen que amamantar es algo demasiado sexual y por tanto sucio. A estas mujeres les da vergüenza que las vean dando el pecho a su hijo.

Sin embargo, la renuncia a los sentimientos sexuales no los hace desaparecer. Aunque superficialmente la relación entre el progenitor seductor y el niño pueda parecer no sexual o incluso antisexual, la intimidad que se desarrolla entre ellos tiene un cariz sexual.

EL CASO DE MARTHA

Martha se acercaba a los cuarenta años cuando acudió a consultarme debido a una carencia de sentimientos. Hablaba de que había algo muerto en ella que la hacía sentirse extraña, no real. Con todo, a un observador le resultaría difícil ver en ella algún síntoma de que se sintiese muerta o extraña. Parecía funcionar como una persona normal y no se la veía deprimida. Tenía un buen empleo y se llevaba relativamente bien con su jefe y sus colegas, por lo menos en el trabajo. Fuera de él, apenas tenía contacto con ninguno de ellos. En realidad, se quejaba de que, aparte del trabajo, su vida estaba vacía. No mantenía relaciones amorosas con ningún hombre, ni sentía el menor deseo de mantenerlas. ¿Y qué hacía cuando las otras mujeres empezaban a hablar de hombres? Este tema era un mundo aparte para ella. Por eso, en presencia de otras mujeres se sentía extraña. De modo que iba al trabajo, volvía a casa, se ocupaba de sus necesidades y se preparaba para la siguiente jornada laboral Martha sentía el vacío de su vida, pero decía que no le quedaba energía para nada más.

Como ya he dicho, no era fácil darse cuenta de que había algo muerto en Martha —por lo menos a primera vista—. La aparente vitalidad de sus maneras vivaces lo encubría. Sonreía, reía y charlaba, como si todo fuera estupendamente. No lloraba, ni tampoco daba muestras de tristeza o de cualquier otro sentimiento.

A medida que avanzaron las sesiones, Martha desarrolló un sentimiento positivo hacia mí. Afirmaba que era debido a que yo era capaz de ver que había algo muerto en ella, de ver lo vacía que estaba su vida, y a que yo empanzaba con la tristeza que ella no expresaba. Desde su punto de vista, yo era un ser humano. Además, por medio del trabajo corporal bioenergético, Martha empezó a recuperar los sentimientos de su cuerpo, y esto afectó a la transferencia.

Los ejercicios de respiración, de dar patadas y de contacto con la tierra le provocaron

vibraciones en las piernas, y ella fue capaz de sentirlas.[31] El trabajo intensivo que realizamos para aflojar la tensión muscular de su garganta, le abrió el paso a su voz. Los músculos de la mandíbula estaban también contraídos y costó mucho relajarlos. La mandíbula estaba bloqueada en una actitud severa: *No siento nada.* Finalmente, y por medio de estos ejercicios, Martha fue capaz de llorar —lo que representó un gran avance para ella—. Se empezó a dar cuenta de que necesitaba llorar, y a partir de entonces muchas veces me pedía que trabajásemos el área de la mandíbula para facilitar el llanto. Sin embargo, éste fue el único sentimiento que pudo recobrar durante mucho tiempo.

Si llorar es una función tan básica, ¿cómo la perdemos? ¿Por qué a tantos pacientes les resulta difícil llorar? El llanto de un niño es también una llamada a sus padres. Aunque así se pueda liberar la tensión, no se elimina la causa que la produce, que en la mayoría de los casos es la necesidad de contacto con su progenitor que siente el niño. Si el cariñoso contacto no llega, la tensión persiste y el llanto no cesa. No obstante, existe un límite para la capacidad de llorar de un niño. Es su forma de pedir las cosas, pero llega un momento en que ya no le queda energía para seguir llorando, y entonces para o se queda dormido, exhausto por el esfuerzo. Ir más allá de este punto podría causarle la muerte, porque entonces para seguir llorando tendría que utilizar la energía que necesita para mantener sus funciones vitales. Esta experiencia es muy traumática, porque en la mente del niño se asocia el llanto con la muerte. Muchos de mis pacientes han tenido esta experiencia, después de dejarse llevar por la desesperación y el llanto que salía de lo más profundo de su ser. No obstante, para ser capaz de abrirse así, hay que trabajar la gran resistencia inconsciente que surge del temor a la muerte. Tal resistencia se ha estructurado sobre todo en forma de tensiones musculares crónicas alrededor de la garganta, porque así, en apariencia, se evita el llanto y se salva la vida. También aparecen fuertes tensiones en los músculos del tórax, que bloquean el llanto y sirven, a nivel inconsciente, para protegerse del dolor del corazón.

Quizá parece que la meta del análisis bioenergético es conseguir que el paciente sea capaz de llorar. Pero no es así. El objetivo que persigue es recuperar el yo, y esto comprende tener conciencia del yo, expresar el yo y sentirse dueño del yo. Ser consciente de uno mismo significa estar plenamente en contacto con el cuerpo, pero esto sólo es posible si la persona profundiza en la comprensión de sí misma y en las motivaciones inconscientes de su conducta. La expresión del yo denota la capacidad para captar y expresar todos los sentimientos. Ser dueño del yo significa tener la capacidad consciente de expresarlo. Todas las tensiones musculares crónicas tienen el efecto de bloquear estas tres funciones. Los ejercicios corporales van dirigidos a ayudar a la persona a sentir este bloqueo, a comprenderlo y a liberarlo. Éste es un proceso continuo, porque la tensión se libera de forma gradual y el organismo aprende a tolerar e integrar la intensa emoción que va asociada a los sentimientos más intensos. Llorar, es decir, hacerlo

de manera profunda, es la forma más fácil y más eficaz de liberar tensión. Los niños son capaces de llorar prácticamente desde que nacen, y el llanto sigue fácilmente a cualquier estado de tensión que se produce en el cuerpo. El cuerpo del niño puede estar tenso un momento, al siguiente la mandíbula le empezará a temblar, y enseguida romperá a llorar como una liberación compulsiva de la tensión. Los seres humanos son las únicas criaturas que reaccionan de esta forma ante el estrés y la tensión. Lo más probable es que sean las únicas que necesitan esta forma de liberación.

Hay que reconocer también que los padres no suelen aceptar el llanto de los niños. Que lloren, a menudo les incordia —por decir algo suave—, especialmente cuando el niño sigue y sigue llorando a pesar de sus esfuerzos para calmarle. Algunos padres están convencidos de que si responden al llanto del niño, éste acabará por controlarles a ellos. Otros padres conectan más con las necesidades del niño, pero no saben cómo responder ante ellas. Uno me explicó que mientras se paseaba arriba y abajo por la habitación, de madrugada, y con su hijo que lloraba en brazos, estaba tan harto que le entraron ganas de tirar al niño por la ventana. ¿Es el niño incapaz de captar estos sentimientos? ¿Se da cuenta de que llorando se arriesga a perder el amor que tanto necesita? Otros padres expresan su hostilidad más abiertamente, y le dicen al niño que si no para de llorar le van a dar un motivo para hacerlo de verdad. Y se lo dan, para ver si para de una vez. ¿Qué niño continuaría llorando ante tal respuesta por parte de sus padres? También están aquellos padres que convencen al niño de que nadie le querrá si no sonríe. No me sorprende que a mis pacientes les cueste tanto llorar. A mí también me costaba.

No obstante, algunos pacientes afirman: «Llorar no es un problema para mí. Lloro fácilmente. De hecho, lloro demasiado, y no parece que eso me ayude mucho». Tal afirmación es sólo parcialmente cierta. Alguna gente llora cuando lo que debería hacer es enfadarse, y el llanto es para estas personas una defensa contra la cólera. Llorar no es el único sentimiento que necesitamos expresar. Con todo, no creo que exista algo parecido a «llorar demasiado». El hecho de que el llanto persista significa que hay un estado continuo de tensión en el cuerpo. Y como consecuencia de esta tensión, hay también un estado permanente de tristeza. Lo que les explico a estas personas es que así están borrando sólo la parte superficial de su tristeza, que el llanto no es lo bastante profundo para vaciar el depósito de lágrimas acumuladas durante tanto tiempo, ni para liberar plenamente la tensión. Lo que determina la liberación de la tensión no es cuánto llora una persona, sino cuan profundamente lo hace. Muchos pacientes aceptan esta explicación y se dan cuenta de que necesitan abrirse más.

Volvamos ahora al caso de Martha. Su historia, según explicó ella misma, estaba llena de rechazo y humillación. Describió a su madre como una mujer fría, sin sentimientos. No podía recordar ningún contacto cariñoso con su madre cuando ella era niña. Martha nació en Europa durante la guerra, y la separaron de su madre durante los primeros años

de vida. Lo que sí recordaba era sus constantes esfuerzos por acercarse a su hermano, que era un niño dos años mayor que ella. Sin embargo, él la apartaba o la ignoraba, hacía como si no existiese. Aunque Martha destacó lo doloroso de estas experiencias, su voz sonaba hueca, falta de sentimientos. Continuó describiendo que la forma de tratarla de su hermano fue la misma a lo largo de todo la infancia y la adolescencia. Él no permitía que sus amigos jugaran con ella, y a veces la pellizcaba e incluso le daba algún golpe. Cuando ella le explicó a su madre lo que pasaba con su hermano, ésta le contestó que lo que debía hacer era no molestarle. La conducta de su padre con ella era incluso más cruel, aunque no hubiese violencia física. Nunca hablaba con ella, siempre tenía la nariz enterrada en algún periódico. Si Martha se le acercaba, él se volvía hacia la madre y le decía: «¿Qué es lo que quiere ésa». Siempre se refería a Martha como «ésa»; nunca la llamaba por su nombre.

En vista de cómo la trataban los hombres de la familia, sería raro creer que Martha tuviera sentimientos de amor hacia el sexo masculino. Y nos los tenía. Con poco más de veinte años, se encontraba tan desesperadamente necesitada del contacto físico con otro ser humano, que empezó a mantener relaciones sexuales con los hombres. Pero sin sentimiento. Los contactos no le aportaron gran cosa, se sintió utilizada y dejó de practicar el sexo. Aún así a Martha le preocupaba no sentir deseo sexual en absoluto. Contribuía a aumentar su sentimiento de extrañeza y de irrealidad.

Ambos aceptamos que había en ella mucha hostilidad hacia los hombres, y que ésta provenía de las experiencias con su hermano y su padre. Tal hostilidad bloquearía cualquier deseo sexual. A lo largo de la terapia, Martha expresó en muchas ocasiones su cólera contra los hombres. También fue capaz de sentir y de expresar el desprecio y el asco que le inspiraba su padre, como revancha por la aversión que él demostraba hacia ella. Aun así, Martha se daba cuenta de que cuando era niña estaba desesperada por sentir el contacto físico de su padre y su hermano. Sería razonable suponer que ese anhelo tenía un matiz sexual. Durante la etapa edípica, una niña se siente atraída sexualmente por los miembros masculinos de su familia. En el caso de Martha, tanto el deseo de contacto como el sentimiento sexual hacia su padre y su hermano fueron prácticamente suprimidos. Si su hostilidad hacia ellos fuera la fuerza que mantenía tales sentimientos reprimidos, la liberación de la hostilidad los sacaría a la superficie. Pero esto no sucedió. Yo sabía que había además otra fuerza actuando para mantener las cosas como estaban.

La hostilidad que mostraban hacia Martha su padre y su hermano sólo se puede explicar como una transferencia de la hostilidad que éstos sentían hacia la madre. Incapaces de expresarla contra ella, la descargaban contra Martha, porque también era una mujer. Puedo entender el rencor hacia la madre de Martha, una mujer fría y sin sentimientos, que encontraba repulsivo el sexo o cualquier cosa que tuviera un matiz

sexual. De alguna forma, debió de haber humillado a los hombres (al marido y al hijo), que a su vez humillaron a Martha. Aunque ella llegó a comprender esto, y además le repugnaba la falta de sentimientos de su madre, no sentía cólera contra ella, sino que, por el contrario, sentía pena.

La relación que Martha mantenía con su madre me pareció chocante. Se llamaban por teléfono con regularidad, y su conversación discurría en un tono íntimo, como el de los amantes. Martha se colocaba la máscara de «todo va bien» ante su madre, justo la misma con la que se presentaba ante el mundo, y probablemente por la misma razón: negar y esconder sus sentimientos. Su comportamiento contradecía la aversión que le producía, y a menudo expresaba, la idea del contacto físico con su madre. Todo lo que pude pensar fue que debía de existir algún vínculo secreto entre Martha y su madre, aunque al principio no entendí cuál podía ser.

Cuando todos mis esfuerzos terapéuticos fallaron en aliviar su falta de respuesta sexual, empecé a darme cuenta de que Martha se había aliado con su madre en una postura contra el sexo y contra los hombres. Le planteé a Martha esta idea de la alianza y admitió que se identificaba con la actitud de superioridad que su madre mostraba en relación con los demás. Ella le decía que la gente «corriente» era como animales que actuaban según sus sentimientos. Martha y su madre estaban por encima de esto. Eran especiales. Hasta que no se rompió ese pacto entre ellas, Martha no fue capaz de sentir la profunda tristeza que le causaba la pérdida de su sexualidad y la cólera contra su madre por este motivo. Expresar la cólera teñida del deseo de matar que sentía en su interior, abrió la puerta para que aflorase su sexualidad.

La expresión de la cólera no es únicamente un acto verbal, sino físico, porque ésta se encuentra anclada en el cuerpo en forma de tensiones musculares en la parte superior de la espalda y alrededor de los hombros. Cuando Martha sintió cómo surgía la cólera contra su madre, cogió la raqueta de tenis, que está siempre a mano en la terapia bioenergética, y empezó a golpear la cama con ella. Mientras lo hacía, expresaba su ira contra la madre también con palabras: «Te odio. Te mataría. Me has robado mi sexualidad». Hizo este ejercicio antes de poder expresar la cólera que generaba su sufrimiento interior, pero en esta ocasión la ira iba específicamente dirigida contra su madre y Martha fue capaz de comprender además qué era lo que la originaba.

Considero que este tipo de relación entre madre e hija es de naturaleza homosexual, porque los sentimientos de una hacia la otra son aquellos que normalmente se dirigen hacia una persona del sexo opuesto. Pero ¿cuál es el vínculo en este tipo de relación homosexual? ¿Qué liga a madre e hija en el plano sexual? Cada una apoya a la otra en su postura contraria al sexo y contraria a los hombres, ofreciendo un pseudoafecto que niega la necesidad de un hombre. Sin embargo, este tipo de lazo se basa más en el«no» que en el «sí», es decir, se basa más en estar en contra que en estar a favor de algo. Es

un vínculo entre víctimas. Una madre que se siente victimizada por un hombre puede fácilmente seducir a su hija para que se identifique con su posición. De manera similar, un padre que se siente dominado por su esposa, puede seducir a su hijo y arrastrarlo a una alianza contra las «brujas», para justificar su fracaso personal como hombre.

¿Qué pasa si la madre seduce al hijo o el padre a la hija? En este caso, la seducción tiene la aureola del incesto. Los sentimientos sexuales se niegan entonces, debido a la culpabilidad que generan, como veremos en el caso de Mark que expongo a continuación.

EL CASO DE MARK

Mark, un psiquiatra de cuarenta y tantos años de edad, al que las cosas le iban muy bien profesionalmente, acudió a mi consulta poco después de la muerte de Donald, su único hijo, en un accidente de coche. El muchacho, que tenía veinte años, había salido a tomar unas copas con sus amigos, y conducía solo de vuelta a casa cuando se produjo el accidente. Mark se echaba la culpa de la tragedia, porque consideraba que no había hecho caso de los signos evidentes que apuntaban a que su hijo tenía problemas. Antes del accidente, Mark no se daba cuenta de que él mismo también tenía problemas, pero de un tipo diferente.

Mark se había casado y divorciado en dos ocasiones. Donald nació de su primer matrimonio. En aquel momento, Mark mantenía una relación con una mujer, pero esta relación no iba bien. Ella se quejaba, según explicó Mark, de la falta de sentimientos de él. Mark empezó a pensar que quizá tenía razón, porque, a pesar de que la muerte de su hijo le había afectado mucho, era incapaz de llorar. No podía sentir verdadera pena.

Mark era un hombre atractivo, con un cuerpo musculado y una buena constitución. Sin embargo, había en él dos características que me llamaban la atención. Es importante fijarse en estos aspectos porque una persona es su cuerpo —es decir, la expresión del cuerpo revela el carácter de la persona—. En primer lugar, Mark arrugaba la frente e inclinaba las cejas hacia abajo, lo que confería a sus ojos una mirada perspicaz, desconfiada. Si esto hubiera sido un poco más acusado, habría calificado su mirada de paranoica. La segunda característica sólo fue apreciable cuando Mark se quitó la ropa. Se evidenciaba una extrema contracción alrededor del área pélvica. Una tensión así no permitiría sentir gran cosa en esa zona, por lo que supuse que Mark debía tener alguna dificultad sexual. Sin embargo, él me aseguró que su pene funcionaba perfectamente bien, y que no tenía problemas de potencia erectiva.

A medida que fue surgiendo el tema de la muerte de su hijo, Mark fue capaz de llorar por esa causa. Sin embargo, no lo hacía de manera profunda ni durante mucho tiempo.

Con todo, Mark lo interpretaba así: «Esto representa un cambio. Hacía muchos años que no lloraba. Siempre me he sentido orgulloso de ser el fuerte —el que sale adelante y apoya a los demás, el que es productivo—. Siempre he sido productivo, pero ahora no me parece que eso sea algo tan positivo. No conseguí hacer feliz a ninguna de mis dos esposas; yo tampoco he sido feliz nunca. Y ahora me pasa exactamente lo mismo con mi novia».

¿Por que Mark consideraba que tenía que ser el fuerte, el que siempre es productivo? Según él, su padre no era productivo, y eso era el motivo de las frecuentes quejas de su madre. «Ella le despreciaba, y yo también», comentó Mark. «No es que mi padre no trabajase y no se ganase la vida, que lo hacía, sino que le faltaba ambición. Yo he logrado mucho más de lo que él llegó a conseguir nunca.»

Le pregunté a Mark cómo era la relación con su madre, y me respondió: «Me sentía muy unido a ella. Confiaba en mí, y me parecía que yo hacía más de marido que mi padre. Sentía que debía cuidar de ella». En mi opinión, la situación edípica debió conllevar una carga sexual muy fuerte, y por eso le pregunté a Mark acerca de si tenía sentimientos sexuales hacia su madre. «No recuerdo que tuviese ninguno», me respondió. «Mi madre consideraba que la parte inferior del cuerpo era sucia.» Recordó que siendo niño a menudo se acostaba en la cama con su madre, pero sólo se tocaban con los pies. Por otro lado, según me contó posteriormente, su madre le ponía a veces lavativas, cosa que a él le parecía muy excitante.

Mark era un carácter narcisista, y como hemos visto, esta estructura de personalidad no experimenta sentimientos de culpa en relación con la sexualidad. Esto no significa que tales sentimientos estén ausentes, sino que se niegan al igual que se niegan otros como la tristeza o la ira, y se traducen en un temor al fracaso en el terreno de la sexualidad. Con todo, él era psiquiatra y sabía que la situación edípica que había descrito tenía necesariamente que causar sentimientos de culpa acerca del sexo. Sin embargo, esto era una racionalización intelectual, porque para sentir verdaderamente culpabilidad, necesitaba contactar más profundamente con su sexualidad.

En contraste con lo unido que estaba a su madre, Mark se sentía distanciado de su padre. La hermana, que era dos años más joven que él, estaba más unida al padre. La experiencia me ha demostrado que este tipo de división de los hijos —el chico para ti y la chica para mí— es bastante común. Cada hijo es objeto de seducción por parte del progenitor del sexo opuesto, que le arrastra a una intimidad «especial con él». Esto tiene como efecto que el ego en desarrollo del niño se sienta muy halagado, y que la importancia que esto le da se le «suba a la cabeza». Sin embargo, al mismo tiempo se genera rivalidad y competitividad entre el niño y el progenitor del mismo sexo, y este último reacciona contra la presunción de superioridad del niño. Mark recordó que muchas veces se daba cuenta de que su padre le lanzaba miradas hostiles. La cólera del

padre o de la madre asusta al niño, que está realmente indefenso y es totalmente dependiente. Pero, como no puede sentirse superior y estar asustado al mismo tiempo, niega y suprime el miedo. Según Mark, él no temía a su padre.

De niño, Mark se hallaba dentro de un vínculo edípico para el que sólo había una salida —recortar los sentimientos sexuales hacia su madre—. Tal como lo explica Freud, este movimiento se produce a consecuencia de la amenaza de castración que representa el padre.[32] Por supuesto, tal amenaza no es explícita, sino que está implícita en la actitud que muestra el padre hacia el hijo. Al mismo tiempo, la madre rechaza cualquier avance sexual por parte del niño, a pesar de que es ella quien le seduce de manera encubierta. A Mark, por ejemplo, su madre le animaba a compartir el lecho con ella, pero sólo los pies entraban en contacto.

Reprimir los sentimientos sexuales por medio de la tensión crónica en la musculatura de la pelvis, como hacía Mark, es de hecho una castración psicológica. Con todo, Mark negaba que estuviese castrado y se describía como un hombre potente —esto es, con potencia erectiva—. Sin embargo, no experimentaba las agradables sensaciones del amor que, como hemos visto, son cruciales para poder alcanzar una satisfacción sexual plena. Al contraer y tensar la pelvis, Mark imposibilitaba las sensaciones en el área alrededor del pene, y aislaba de esta forma el órgano. Aunque Mark tenía plena sensación en el pene, ésta no estaba conectada con ningún sentimiento en el resto del cuerpo. En otras palabras, la castración psicológica significa perder los sentimientos sexuales del cuerpo, especialmente de la pelvis, aunque se conserve la sensación en los genitales. Esto tiene como efecto la limitación de la respuesta orgásmica. A pesar de que él negaba tal castración, también se daba cuenta de que algo no marchaba bien. En una sesión anterior a ésta, había dicho que sentía como si el pene no fuera parte de él.

Para recuperar los sentimientos sexuales de la pelvis, Mark tenía que ser capaz de notar la tensión que había en esa área y experimentar el miedo a la castración que ésta representaba. Cuando tal tensión es extrema, como lo era en el caso de Mark, cualquier presión que se aplique sobre los músculos de esta zona resulta dolorosa. Es precisamente a través de sentir este dolor que la persona llega a ser consciente de la tensión que soporta y del miedo que subyace bajo ella. Si es capaz relajar los músculos, el dolor desaparecerá y sentirá en la pelvis la calidez de los sentimientos. La presión que aplico sobre los músculos pocas veces es fuerte, porque muchos pacientes tienen miedo a sufrir una herida en la zona pélvica. Normalmente, si hago un movimiento inesperado, ya sea inadvertidamente o de manera deliberada, el paciente salta de miedo. Aun así, es justamente experimentar ese miedo lo que permite a la persona darse cuenta de que ese miedo no es actual, sino que tiene su origen en experiencias tempranas, ya que sabe que yo no voy a hacerle ningún daño. Esto le permite relajarse mientras aplico la presión y experimentar la calidez y el placer de la sexualidad pélvica.

Para mi sorpresa, Mark no reaccionó en absoluto cuando apliqué presión con los dedos sobre los músculos tensos de la ingle. Incluso aumentando la presión, no reaccionaba. Dijo que notaba cómo presionaba y también algo de dolor, pero que podía soportarlo perfectamente. De hecho, me dijo que se sentía como si se estuviese riendo de mí, pero que no se reía porque se daba cuenta de que había algo de diabólico en ello. Le pedí a Mark que no se cortara y se riera con toda libertad. Lo que hizo fue emitir una especie de «Ja, ja, ja» en tono de burla, como si dijese: «No puedes conmigo. No me das miedo».

Ya he oído ese tipo de risa diabólica en otras ocasiones, durante el curso de mi trabajo con los pacientes. La risa siempre tiene el mismo significado, porque siempre surge en el momento en que el paciente está a punto de responder emocionalmente. Cuando se encuentra al borde de las lágrimas, en lugar de llorar se echa a reír. Una respuesta emocional evidenciaría que la experiencia le ha afectado. La risa niega cualquier sentimiento. «He ganado», declara. «Soy más poderoso que tú. Puedo resistirme a ti.» Esta risa es el sello de los pacientes narcisistas, porque representa una negación clara de sus sentimientos.

¿Por qué esa risa suena diabólica? No es que únicamente me lo parezca a mí; cualquiera que la oye se da cuenta de ese matiz. Y sin embargo nadie ha oído nunca reírse al diablo. No creemos en demonios, por lo menos no en los de tipo místico. Pero los seres humanos pueden ser como demonios. Incluso es posible ver alguno. «Viéndole a él, ves al diablo.» Si hay algo de verdad en esta observación, yo me aventuraría a decir que se puede encontrar al diablo en cualquier individuo narcisista o psicopático.

En cualquier caso, Mark y yo comentamos su reacción de risa. Yo le sugerí que si no se sentía amenazado era porque quizá creía que no tenía nada que perder. Al fin y al cabo, su pene no le pertenecía. Esta interpretación tuvo sentido para él. Me dijo que siempre había tenido la imagen de que su cuerpo era un pene, su cabeza era el glande, y el cuerpo, el tronco del pene. ¡Qué podría haber más fálico o más narcisista!

La imagen de un cuerpo como un falo representa que Mark pensaba que debía ser duro y fuerte. Se enorgullecía de su potencia erectiva, pero aunque tal potencia es un requisito para alcanzar el orgasmo, el placer y la satisfacción sexual dependen de la descarga de la excitación y de la liberación de la tensión. Si un hombre quiere alcanzar el orgasmo, tiene que aceptar que perderá la erección después. El énfasis en la potencia erectiva, más que en la potencia orgásmica, surge del compromiso de «durar» para satisfacer a la mujer. Ésta era la orientación básica de Mark en la vida. La seducción de la madre tuvo como efecto que él adoptase esta postura, a cambio de la promesa de que él se convertiría en su amor «especial». Por desgracia, Mark era un niño y no podía ver lo vacía que era aquella promesa. Sí que fue el amor «especial» de su madre, pero a expensas de perder su sexualidad y sus sentimientos sexuales. Renunció a su potencia

orgásmica a cambio de conservar una exagerada potencia erectiva, o, por decirlo con otras palabras, su satisfacción personal se convirtió en algo secundario con relación a la de su madre.

El sacrificio de Mark no le sirvió de ayuda a su madre. Explicó que cuando él tenía diez años, ella empezó a beber mucho y a consumir drogas. Aún siendo un niño, se responsabilizó de vigilarla y protegerla de su conducta autodestructiva. Su padre se implicó menos en el asunto. Con todo, los esfuerzos de Mark fueron en vano. Él consideró esto como una traición y al final se volvió contra su madre. Aunque esta experiencia añadió un punto de amargura y de ira a todas las relaciones que mantuvo con las mujeres, no modificó su posición original.

Con las mujeres, Mark proyectaba una imagen de hombre capaz de producir (una erección) y capaz de mantener la dureza y la fuerza (del pene). Él estaba convencido de que eso era lo que ellas buscaban y de que, por tanto, era una técnica de seducción. Conquistó a muchas mujeres, pero la relación nunca fue verdaderamente satisfactoria, para ninguna de las dos partes. Como le señalé, sus dos matrimonios habían acabado en divorcio. Al igual que la potencia de erección no le daba satisfacción profunda a Mark, tampoco se la daba a las mujeres. Una vez más, la relación sexual entre un hombre y una mujer es una relación de mucha interdependencia. El clímax del hombre a menudo provoca el de la mujer, y viceversa. Puede que una mujer desee que algunas veces su hombre sea duro y fuerte, pero sólo si es capaz de ser suave y tierno en otras. Mark empezó a darse cuenta de que su dureza era también una expresión negativa. Parecía que enviaba este mensaje: «No puedes llegar hasta mí. No voy a sentir nada».

Poco a poco, a través del trabajo terapéutico, la actitud de Mark empezó a cambiar, y su cuerpo también. Cuando expresó su deseo de ser suave, pudo llorar, y eso suavizó su cuerpo. La expresión de su rostro se transformó. Cuando le vi por primera vez, su cara tenía algo de airada, de dolida. La manera de fruncir las cejas daba a sus ojos una mirada de desconfianza, de sospecha. Después de llorar profundamente, se le iluminó la cara y se le aclaró la mirada. Parecía un muchachito feliz. Era como si le hubiera dado la vuelta a la moneda y mostrase la otra cara de ésta. El «rostro» del hombre duro, amargado, encolerizado, había sido cubierto por otro que era exactamente lo contrario. Al revés de lo que le sucedió a Dorian Gray.

Mark siempre se había considerado especial y superior, primero en relación con su padre, y después en comparación con los demás hombres. Era fuerte, no tenía miedo de ellos, era productivo y podía satisfacer a una mujer —ésta era la imagen que proyectaba y con la que se identificaba—. Le daba una sensación de poder con las mujeres que no vio socavada por sus dos divorcios. Mientras pudiera funcionar sexualmente (producir una erección), estaría en la cumbre, tendría éxito. Utilizaba el sexo como una defensa contra sus sentimientos —la necesidad de amor, el miedo al rechazo, la impotencia para

tener un orgasmo—. Los narcisistas utilizan el sexo como un sustituto del amor y de la intimidad.

Los narcisistas tienen miedo de la intimidad, porque ésta requiere dejar el yo al descubierto. No se puede intimar y esconderse a la vez detrás de una máscara. El contacto físico no exige tanto y se puede utilizar para esconder el yo y los sentimientos. Los narcisistas se sirven del contacto físico como una forma de evitar la intimidad, porque estando tan cerca y a oscuras no se puede ver a la otra persona. En consecuencia, el sexo se convierte en un acto mecánico entre dos cuerpos, mientras que los sentimientos los provoca una pareja fantaseada y es a ella a quien se dirigen.

La conciencia es una función del tiempo y la distancia. Ver a otra persona requiere tiempo. Si alguien está muy concentrado en la persecución de un objetivo, sólo ve a la otra persona como una imagen. No tiene tiempo para cambiar el punto de mira lo necesario como para permitir que emerja claramente el yo de la otra persona. Para que esto suceda, en ese momento la otra persona debe ser más importante que el objetivo de uno mismo, y eso es algo extremadamente difícil para un individuo narcisista. La distancia o el espacio son importantes para que se encuentren las miradas. Si alguien carga con otra persona a la espalda, ya sea literal o figuradamente hablando, ni puede verla ni ser visto por ella. De manera similar, dos personas que se abrazan no pueden verse la una a la otra. Los narcisistas, como gente solitaria que son, buscan el abrazo, pero sospecho que lo hacen porque es menos amenazante que ver o ser visto. Sin embargo, esconder el yo es negarlo y en última instancia perderlo.

Aconsejo a la gente que mire antes de tocar. Que vea quién es la otra persona y dónde está antes de acercarse, si lo que desea es un contacto verdadero y con sentimientos. El siguiente incidente ilustra un ejemplo de narcisismo que pretende pasar por intimidad. Se produjo en un taller de formación para terapeutas que dirigía yo. Mi colega justo había finalizado los ejercicios de una clase y a continuación anunció un período de trabajo corporal sin estructurar. Lo que dijo fue: «Ahora podéis hacer lo que queráis». Una mujer exclamó entonces: «Quiero darle un fuerte abrazo a Al Lowen». Y corrió hacia mí como una madre cuando encuentra al hijo que se ha perdido. Antes de que llegase hasta donde yo estaba, levanté la mano y le dije: «Espera. ¿Por qué no averiguas primero si yo deseo que me abraces?». Obviamente, no se le había ocurrido que yo pudiera albergar sentimientos que fuera necesario tener en cuenta. Someterme sin sentimiento o deseo por mi parte sería negar mi yo. Después de mi afirmación, que fue sincera, ella se acercó a mí, me miró a los ojos y dijo: «Me gustaría abrazarte». Estoy seguro de que si el cruce de miradas hubiera sido positivo, yo hubiera respondido con calidez, porque ella me hubiera visto como una persona y no como una imagen que admiraba.

¿Recuerda el lector la historia de Juan Sebastián Gaviota? Era un «pájaro» especial. No le interesaban los gritos y las peleas de las otras gaviotas. No deseaba tomar parte en la lucha por un trozo de pescado podrido. Estaba por encima de eso. Mientras que los otros pájaros estaban satisfechos con vivir dentro de los límites de la vida de una gaviota corriente, Juan estaba obsesionado con la idea de trascender esos límites. Así que se marchó solo, buscando convertirse en un espíritu puro, interesado sólo en el amor puro. Nada de sexo.

¿Tiene sentido su elección? En realidad, un niño narcisista no puede elegir. Le seducen para que renuncie a su sexualidad, y le prometen a cambio que se convertirá en un ser especial. Es un mal negocio para él, pero no tiene elección. Puede que incluso piense que un día experimentará una sexualidad especial, que trascenderá el amor corriente. Cuando llega a adulto se da cuenta de que eso tan sólo es posible en su imaginación. Aun así, una vez hecho el trato, no quiere renunciar a él. Después de todo, ¿acaso no es especial? Entonces, ¿por qué debería renunciar? Pero si no renuncia a la imagen de ser especial, no tendrá la oportunidad de recuperar la sexualidad que es común a todas las personas.

Cuando digo esto, no niego que la gente no tenga dotes especiales. Cada persona es única, tiene habilidades y talentos diferentes de los que poseen los demás. Pero eso no convierte a nadie en «especial», porque es necesario reconocer que otros tienen aptitudes que uno mismo no posee, y al revés. Si una persona es inteligente, no basa su identidad en sus capacidades especiales. El talento especial de cada persona es como un conjunto de muebles que, sin una casa que los contenga, que les dé sentido, son sólo eso, muebles. En cambio, en una casa, adquieren carácter y distinción, y son un reflejo de la calidad de vida. Nuestro cuerpo es nuestra casa. Es la base de nuestra identidad. Escribir un libro no me convierte en un hombre. Pero siendo un hombre, que es la esencia de mi naturaleza, puedo ser también escritor. Si una persona se puede identificar con el cuerpo como su ser, si puede decir sencillamente «Soy un hombre», «Soy una mujer», descubrirá que la verdadera identidad de una persona se deriva de una herencia común, no de lo que ésta tiene de especial.

¿A qué me refiero cuando hablo de herencia común? ¿Qué significa no ser especial? Lo que es común a todas las personas es el cuerpo y su funcionamiento. En un plano básico, todos los cuerpos funcionan de manera similar. Para ser especial, hay que negar la identificación con el propio cuerpo, porque éste hace que una persona sea igual a cualquier otra. Una paciente describía a su narcisista madre con estas palabras: «Cree que su mierda no huele». Y para ser especial, hay que negar también los sentimientos,

porque también son comunes a todas las personas. Todo el mundo ama, odia, se enfada, tiene miedo, etc. La persona especial tiene que estar por encima del cuerpo y de los sentimientos que se derivan de él.

Creerse especial aparta a una persona de los demás. Los demás son gente común y corriente. La gente común y corriente se tienen los unos a los otros. Pertenecen a la raza humana. Comparten una lucha común. Pero no están atados los unos a los otros. La persona especial se vincula inicialmente a aquella otra que la hace sentirse así, y después a otras personas que también la ven como especial. La persona especial no es libre —eso es una ilusión—. Mientras que ella vive en las nubes, en las imágenes, la gente corriente tiene los pies en la tierra, en la realidad de la vida. Estas personas ríen y lloran, experimentan el placer y el dolor, conocen la pena y la alegría. *Viven* su vida y por ello se sienten satisfechas. La persona especial imagina una vida. Y de esta forma crea un destino especial —ver como su imagen se derrumba— al igual que le pasó a Dorian Grey cuando tuvo que afrontar la realidad.

He puesto el acento repetidamente en que una imagen nunca puede satisfacer las verdaderas necesidades de una persona. Un hombre no conseguirá estar satisfecho de su hombría a base de seducir mujeres adoptando una pose de macho. No importa cuan eficaz pueda ser esta fachada, él no dejará de sentirse inseguro mientras siga dependiendo de ella. Como no puede desconectar de la tachada y conectar con sus sentimientos, la respuesta sexual se resiente. Por desgracia, esta falta de satisfacción sexual sólo le sirve para confirmar su sentido de inadecuación, y para llevarle a invertir aún más energía en la fachada. La necesidad real que tiene es aceptarse como es, lo que significa aceptar todos sus sentimientos —miedo, ira, tristeza e incluso desesperación—. Cuando se acepte a sí mismo, encontrará su verdadera hombría. Las mismas consideraciones se aplican a aquellas mujeres que intentan proyectar una imagen de irresistible feminidad. La imagen no aumenta sus sentimientos sexuales, de hecho los disminuye, porque la energía o libido se ha retirado del sentimiento corporal para invertirla en el ego. La verdadera belleza, tanto en el hombre como en la mujer, reside en sentirse vivo por dentro, no en querer mostrar un aspecto externo llamativo. A menudo he visto mujeres que al final de una sesión, en la que habían liberado su tristeza llorando profundamente, exclamaban: «Debo tener un aspecto horrible». En verdad, los ojos les brillaban y su rostro irradiaba luz. Estaban hermosas.

Capítulo 6

EL HORROR: EL ROSTRO DE LO IRREAL

En el capítulo 3 he señalado cómo la negación de los sentimientos que caracteriza a los narcisistas difiere de la ausencia de sentimientos que se produce en la esquizofrenia catatónica. El cuerpo catatónico es rígido, está inmóvil y por ello no siente nada. En cambio, el narcisista se mueve como una persona corriente. Superficialmente, es difícil detectar su falta de sentimientos, excepto por dos indicadores. Uno es la presencia de una fachada, que traiciona el hecho de que la persona no está funcionando en relación con un yo que siente, sino con una imagen. La fachada se reconoce porque siempre tiene una expresión fija: por ejemplo, la sonrisa permanente que se puede ver en el rostro de mucha gente. Una fachada es realmente una máscara que se caracteriza por su falta de vida. El otro indicador es la mirada especial de los ojos —o, más, bien, la ausencia de mirada—. Los ojos tienen un aspecto apagado; ninguna luz brilla en ellos; no se expresa sentimiento alguno. Los ojos apagados no son de ninguna manera el reflejo de una mente apagada. Más bien todo lo contrario. Los narcisistas tienen una mente aguda y alerta, su pensamiento es claro y lógico. He conocido narcisistas que eran jugadores de bridge de competición, expertos en informática, magos de las finanzas y sagaces abogados. Sin embargo, su pensamiento, no estaba conectado con el sentimiento, su mente funcionaba como un ordenador. Mirarse a los ojos es una expresión cariñosa, porque representa un grado de intimidad que no se tiene con un completo desconocido. Es interesante fijarse en que la forma común de saludo entre algunos nativos africanos es la expresión «Te veo».

Es cierto que también se puede ver la ausencia de sentimientos en los ojos de un individuo esquizoide o esquizofrénico, pero es diferente. Los ojos de los esquizofrénicos tienen una mirada lejana, perdida, como si miraran más allá de la persona que tienen enfrente. Mientras una parte de ellos ve y oye a esa persona, la otra parte no está allí, se ha ido. Cuando los ojos de los esquizofrénicos adquieren esta mirada perdida, decimos que sus ojos se han cerrado. Los narcisistas nunca cierran los ojos. Su mente no parte de la realidad de la situación en que se encuentran. Miran a una persona y la ven —pero no como a un ser con sentimientos, sino como a una imagen—. Es como si al mirarla, sólo viesen un reflejo en el espejo. Por tanto, aunque conozcan todo lo que ésta hace, no son capaces de ver lo esencial de ella. En este sentido, en la personalidad narcisista se da una ruptura importante con la realidad, pero de un tipo diferente a la que se produce en un individuo esquizofrénico. Nadie llamaría loco a un narcisista, y sin embargo hay mucho de locura en el fondo de su personalidad (véase el capítulo 7). Pero ¿por qué los ojos de

los narcisistas parecen tan vacíos?

He sugerido antes que los narcisistas reprimen los sentimientos como defensa contra su vulnerabilidad. Pero los neuróticos hacen lo mismo. Entonces, ¿qué es específicamente característico del trastorno narcisista? En mi opinión, la diferencia consiste en la experiencia del horror sufrida por el individuo durante su infancia en el entorno del hogar. Para entender el trastorno narcisista, es necesario saber que la reacción de la gente ante la experiencia del horror es negar tal experiencia. Es necesario conocer exactamente cuál fue el «horror» que sufrió el individuo y qué sucesos lo provocaron en su casa. A partir del caso de un paciente, Paul, fui consciente por primera vez del papel que jugaba el horror en la etiología del narcisismo. Por eso quiero empezar por este caso.

EL CASO DE PAUL

Paul, un hombre de unos treinta y seis años, vino a verme inicialmente porque se sentía deprimido. Lo que me sorprendió de su caso fue mi incapacidad para evocar en él cualquier respuesta emocional. Sin embargo, mientras realizábamos unos ejercicios de respiración, me di cuenta de que Paul emitía unos sonidos que me recordaban los que proferían los judíos en el Muro de las Lamentaciones de Jerusalén. Guando se lo señalé así, Paul no reaccionó —no expresó interés ni sorpresa—. Su rostro era una máscara.

Se puede penetrar una máscara así aplicando presión con los dedos sobre las mejillas, a la altura de la nariz. La presión se realiza sobre los músculos que intervienen en la risa y evita así que la persona pueda sonreír. Cuando intenté esta maniobra con Paul, su rostro adquirió una expresión muy triste, y sus ojos una mirada perdida. Sin embargo, lo único que dijo fue: «No siento nada». Le pedí que abriese mucho los ojos mientras yo continuaba con la presión. Este ejercicio hizo surgir en él una expresión de temor muy marcada. Aun así, siguió diciendo que no sentía nada.

La apariencia física de Paul me dio una clave para comprender su problema. Aunque tenía un cuerpo bien formado, sin ninguna deformación evidente, tuve la impresión de que, en el sentido energético, la cabeza no estaba conectada con el cuerpo. Lo que quiero decir con esto es que cualquier movimiento o impulso que se producía en el cuerpo, no llegaba a la cabeza ni la afectaba. De la misma manera, cualquier percepción o pensamiento de Paul no influía de manera inmediata en las reacciones corporales. Era como si estuviese escindido —lo que pasaba en el cuerpo no estaba directamente conectado con lo que sucedía en su cabeza—. Por la época en que trataba a Paul, empezaba justo a darme cuenta de lo básica que es esta división en los trastornos narcisistas. Recuerdo que pensé de Paul que vivía sobre todo en su cabeza y que su

trabajo como profesor universitario resultaba muy apropiado en su situación.

Ahora entiendo con mucha más claridad de qué forma la ruptura que se produce en la conexión entre cabeza y cuerpo es responsable de la falta de sentimientos de una persona. Como he descrito en el capítulo 3, la ruptura está causada por una banda de tensión en la base del cráneo, que bloquea la percepción subjetiva de lo que sucede en el cuerpo. Mientras que la persona experimenta subjetivamente los pensamientos como expresiones de su yo, experimenta su cuerpo objetivamente —desde fuera—. Con todo, en contraste con la disociación que se produce en la esquizofrenia entre cabeza y cuerpo, en la que el cuerpo se percibe como un objeto ajeno, los narcisistas saben que el cuerpo es suyo. Paul no era un esquizoide ni un esquizofrénico.

La disociación entre cabeza y cuerpo en un esquizofrénico se manifiesta generalmente en una falta de alineación entre el eje de la cabeza y el del cuerpo. La cabeza está inclinada hacia un lado. Aunque en algunos casos esta inclinación es tan leve que sólo un ojo experto podría detectarla, en otros es bastante evidente, varía en función del grado de disociación. En ocasiones, el estiramiento exagerado del cuello refleja tal separación. En el trastorno narcisista no se aprecia ninguno de estos síntomas, porque la conexión energética entre cabeza y cuerpo no se ha roto.

Las teorías que he desarrollado para explicar estos trastornos no son aplicables al caso de Paul.[33] ¿Qué pudo suceder, entonces, para causar el suyo?

Paul era el más pequeño de tres hijos, los dos mayores eran chicas. Por lo que él podía recordar, su madre y su padre no se llevaban bien. Explicó que su madre solía gritarle a su padre y que a menudo se ponía bastante histérica. El padre, por su parte, tenía explosiones violentas de rabia. Unas veces se dedicaba a destrozar objetos de la casa y otras la descargaba pegando a una de las chicas. Paul miraba la situación indefenso, incapaz de detener la locura de sus progenitores. No recordaba que su padre le hubiera pegado nunca. Al describir esto, Paul habló de manera lógica y fría. No mostró ninguna emoción relativa a los sucesos que explicaba. Era como si no le hubiera pasado a él. Se diría que estaba relatando una historia que había leído—una historia de horror, es cierto, pero que no tenía que ver con él—. Se podría describir la distancia emocional de Paul de otra forma: en muchos sentidos, tuvo una infancia de pesadilla. Fue como un mal sueño, que uno no se toma en serio cuando despierta porque no era real.

HORROR FRENTE A TERROR

Antes de empezar el trabajo terapéutico con Paul, el concepto de horror no formaba parte de mi comprensión analítica de las causas emocionales de la enfermedad. No incluía el horror en el espectro de las emociones que presentaba en mi libro *Pleasure.*[34]

Por otro lado, a menudo me refería al terror —un término que se suele utilizar como un sinónimo de horror— como a una emoción, a saber, un estado extremo de miedo. La personalidad esquizoide, por ejemplo, se desarrolla como una reacción al terror, no al horror. Sin embargo, a diferencia del terror, el horror no es una emoción, porque no hay sentimiento en un estado de horror.

Según la definición del diccionario, «terror» denota un miedo intenso, que de alguna manera se prolonga, y que hace referencia a peligros imaginados o futuros. El «horror» denota conmoción y pavor. El peligro al que se refiere contiene un elemento de maldad y representa una amenaza para otros más que para uno mismo. Aunque puede haber un componente de miedo en el horror (la raíz latina de la palabra significa «gran temor»), no es dominante. Lo que predomina es un sentimiento de repulsión, unido a su opuesto —la atracción—. Las películas de horror, por ejemplo, están basadas en este aspecto dual.

Hay dos características del horror que son importantes con relación al tema que estamos abordando. Una es que se centra en un posible daño a los demás o en un peligro para ellos. La otra es la forma en que la experiencia del horror afecta a la persona. Imagine el lector que se enfrenta a la perspectiva de que el avión en que viaja se va a estrellar. Es terrorífica. Pero, cuando la idea es que este accidente le sucede a otras personas, entonces es horrorosa. Un individuo está horrorizado como testigo de un ataque brutal a otra persona, pero está aterrorizado cuando el ataque es contra el mismo. Puede que los soldados describan el terror de una guerra, pero los que no han combatido en ella tienden a poner el acento en el horror. Por supuesto, una persona puede estar aterrorizada y horrorizada al mismo tiempo. Si comprendemos esto, podremos entender que la reacción de Paul ante la violencia que había en su hogar fue de horror.

El horror no es una emoción, porque no hay ningún movimiento asociado a él. En cambio, en el terror hay una fuerza motora en potencia o actuando en el momento. La palabra terror está relacionada con el griego *trein* («huir») y con el sánscrito *trasati* («tiembla»). Muchos de nosotros hemos pasado por la experiencia de empezar a temblar tras escapar de un accidente peligroso; ésta es una reacción de terror ante la perspectiva de sufrir graves daños. En el horror no se produce una reacción física. Según el diccionario, la esencia del horror es un «estado de conmoción», pero no creo que *conmoción* sea la palabra adecuada para describir el horror. El terror puede producir un estado de conmoción. Cuando un gato clava las uñas o los dientes en un ratón, este último sufre un estado de conmoción y no siente el dolor. Si el gato deja escapar al ratón, éste se queda inmóvil, paralizado, durante un momento. Cuando la conmoción pasa, intenta escapar. Se suele decir que una persona se queda helada de terror. En la conmoción, la sangre se aleja de la superficie del cuerpo y paraliza la musculatura voluntaria. Como resultado, la persona se queda pálida y a menudo se desmaya. En la zona pantanosa de Florida, vi una vez un caimán con un pájaro en la boca. El pájaro

estaba vivo y consciente, pero no se movía. No luchaba por liberarse. Por supuesto, no pudo escapar, y un momento después el caimán se sumergió y ahogó al pájaro. Estoy seguro de que el ave no sintió dolor, porque la conmoción deja insensible el cuerpo. Actúa como un anestésico local.

En el horror, a diferencia de en el terror, el cuerpo prácticamente no se ve afectado, porque no hay amenaza de peligro físico. El horror afecta sobre todo a la mente. El horror aturde la mente. El horror paraliza el aparato mental, al igual que el terror paraliza el aparato físico. Una persona puede huir de una escena de horror, sin que en apariencia le afecte físicamente, pero lo más probable es que sea incapaz de pensar en nada más que en el horror que acaba de presenciar. Mentalmente, la persona repite la escena una y otra vez, buscando alguna explicación para ella. Pero no es posible encontrar la explicación. No se puede integrar la experiencia, porque el horror es, por su propia naturaleza, incomprensible. Va a parar a la mente al igual que una partícula de comida indigerible va a parar al estómago, produciendo una sensación similar al asco. Provoca el deseo de vomitar para liberarse. Este es el lado repulsivo del horror (hablaré más adelante de su otro aspecto: la atracción).

Los monstruos Drácula y Frankenstein son un ejemplo típico de los personajes que pueblan las películas de horror. Drácula, que vuelve de la tumba para beber la sangre de víctimas inocentes, es una imagen de fantasía. Pero, en cierto sentido, debe ser real, debido al efecto que tiene sobre nosotros su imagen. La idea de que alguna criatura beba sangre humana puede que sea una fantasía en la actualidad, pero quizás era un fenómeno real en los primeros años de la historia evolutiva del hombre, cuando éste era vulnerable a los animales predadores. Si imaginamos un ataque así dirigido a nosotros, nos sentimos llenos de terror. En cambio, en una película de horror, el terror es mínimo, porque nos sentimos a salvo; nos fascina y nos repele a la vez, y reaccionamos sólo con horror.

Pero puede que este efecto también esté relacionado con el hecho de que, en tiempos primitivos, la humanidad imaginaba el mundo lleno de buenos y malos espíritus, de dioses y diosas benevolentes que se oponían a los monstruos y a los demonios. La mitología griega está repleta de historias de héroes que luchan contra monstruos, como por ejemplo Hércules, que destruyó a Hidra (la serpiente de nueve cabezas con un aliento tan venenoso que cualquiera que la tocase caía muerto; o Perseo, que destruyó a Medusa, una de las hermanas Gorgonas, tan horrorosa que cualquiera que mirase su rostro se convertía en piedra. Estos monstruos representan las fuerzas salvajes, incontrolables e incomprensibles de la naturaleza. La victoria humana sobre estos horrores simboliza la habilidad del hombre para superar su primitivo miedo a lo desconocido, valiéndose del valor, la fuerza y la inteligencia. Hoy en día, la mayoría de la gente no tiene una representación de la naturaleza —incluso en su faceta más aterradora (huracanes o terremotos)— como monstruosa o de pesadilla. Sin embargo, la victoria no

está del todo ganada; todavía existen fuerzas incomprensibles en la naturaleza humana, que pueden evocar el horror en nosotros. Drácula y Frankenstein son monstruos con aspecto humano.

Y, por desgracia, también existen los monstruos humanos. Hitler, por ejemplo. Muchas personas lo consideraban un monstruo, y las imágenes de los campos de concentración todavía provocan una sentimiento de horror en nosotros. Los monstruos humanos se caracterizan por su falta de sentimientos humanos. Los asesinos en serie, los violadores y los atracadores se pueden considerar monstruos. Su conducta es incomprensible para una persona normal y provoca horror. Éste es un ejemplo demasiado habitual: una madre que iba caminando por las calles de Nueva York, con su hijo de seis años de la mano, fue asaltada y brutalmente apaleada. El niño, testigo del horror, no parecía afectado. Mentalmente, en su imaginación, sólo podía pensar: «No, es imposible. No puede suceder. ¿Por qué? No lo entiendo». Veía a los atracadores como monstruos.

El horror no es sólo una reacción ante un suceso incomprensible. El temor reverencial es otra posible reacción. Una situación que la mente no soporta (o comprende) puede ser vista con horror o temor reverencial, en función de que tenga connotaciones negativas o positivas para el que la presencia. Una persona puede ver con temor reverencial una escuadrilla de aviones que vuela sobre su cabeza y se dirige a bombardear al enemigo. La misma escuadrilla, vista por el enemigo, puede provocar un sentimiento de terror si se siente personalmente amenazado por el ataque, o de horror, si el ataque parece dirigido a otra parte y se siente personalmente a salvo. Sin embargo, en la mayoría de situaciones de horror, hay un componente de terror, dado que no es posible evitar cierta identificación con la víctima, y por eso se experimenta cierto grado de temor.

La distinción entre horror y terror nos permite comprender una diferencia esencial entre el trastorno narcisista y el esquizoide. La personalidad esquizoide es una consecuencia directa de la experiencia del terror. (En mi libro *The Betrayal of The Body* aclaro esta cuestión.) El cuerpo esquizoide está congelado —congelado por el terror—. Es un estado de conmoción; la sangre y la energía se han apartado de la superficie del cuerpo, y muchas veces éste se queda frío y falto de vitalidad. El cuerpo del individuo narcisista prácticamente no se ve afectado por la experiencia del horror. La incapacidad para responder emocionalmente es el resultado de la negación de los sentimientos que están potencialmente presentes en el cuerpo. No obstante, las experiencias de horror y de terror no son mutuamente excluyentes. Una persona puede estar sujeta a ambas y, como resultado, su personalidad mostrará tendencias esquizoides y narcisistas. La evaluación de un caso así depende del grado en que está presente cada factor. Es una cuestión de diagnóstico clínico.

Volvamos al caso de Paul, para comprender la pesadilla que fue para él vivir con una madre histérica y un padre violento. La conducta de sus progenitores era incomprensible para Paul, sobre todo porque él creía que los padres debían cuidar uno del otro, y también de sus hijos. Como sucede con las pesadillas, Paul intentó olvidar lo que había visto. Pero no es fácil olvidar una pesadilla —todo lo que uno que puede hacer es intentar dejarla de lado como si fuera parte de otro mundo, de un mundo irreal—. Lo que se hace es disociarla. Y esto es lo que hizo Paul. Se disoció a sí mismo de su pasado, negando que éste hubiera sido real. Reprimió todo sentimiento o anhelo de estar cerca de sus progenitores, y eso le permitió negar la tristeza, la cólera y el miedo. El bloqueo de los sentimientos fue tan eficaz que fue casi imposible conseguir que evocara alguno durante la terapia. Sin embargo, la vida tomó parte en la situación. El padre de Paul desarrolló un cáncer, y los miembros de la familia, enfrentados a esta tragedia, dejaron surgir el interés y el cariño entre ellos. Antes de que Paul fuera capaz de llorar por su propio dolor, lloró por el dolor y la tragedia que representaba la enfermedad de su padre.

La reacción de Paul ante el horror de su infancia no es inusual. En una situación de horror, todos nosotros tenemos la tendencia a desconfiar de nuestros propios sentidos, porque contradicen la imagen que tenemos de la realidad. Cuestionar el propio sentido de la realidad nos haría sentir desorientados y enloquecidos. En lugar de eso, para no volvernos locos, disociamos la experiencia —ésta se convierte en algo irreal, en un mal sueño—. ¿Cómo puede acabar esto en un trastorno narcisista? Si la experiencia del horror es una sola, la disociación se limita a tal situación. Pero si, como en el caso de Paul, el horror es continuo, si uno *vive en* una situación así, la disociación se estructura en el cuerpo como una división entre las funciones perceptivas de la mente y las funciones sensoriales del cuerpo. Negar las emociones se convierte en un hábito, queda grabado en la personalidad. Se emprenden acciones tan sólo tomando como base la razón y la lógica. Se vive en un mundo divorciado del sentimiento. De hecho, el mundo de los sentimientos se ve como irreal y, por tanto, ligado a la locura. Aunque una persona así sabe que tiene sentimientos, no se puede dejar llevar por ellos —esto es, permitir que «dicten» su conducta—. Incluso cuando Paul hablaba del horror del Holocausto, sus palabras no conectaban con ningún sentimiento. Estaba todavía demasiado atrapado en el sentimiento de horror acerca de lo que le ocurrió a su familia y a los judíos en general, como para ser capaz de hablar con sentimiento acerca de aquellos sucesos. La única forma de superar el efecto del horror en la personalidad es activar los sentimientos de la persona, de forma que pueda reaccionar ante esas experiencias dolorosas —llorar,

enfadarse, o ambas cosas—. Ya he comentado que cuando Paul realizaba unos ejercicios de respiración diseñados para activar los sentimientos, emitía sonidos parecidos a gemidos, que sugerían dolor y pena, pero no se identificaba con ellos. Negaba su significado.

La gente que ha pasado por experiencias de horror durante su infancia tiene algo de irreal en su personalidad. Pueden describir un pasado que cause escalofríos a la persona que les escucha, y al mismo tiempo relatarlo con voz calmada y flemática. No sólo parece que no conectan con su yo que siente, sino que se diría que tampoco conectan con aquel que les escucha como la persona con sentimientos que es. Sus ojos te ven, pero no te tocan. Una concha ha cubierto su experiencia de horror. La experiencia yace enterrada —es como una bomba de relojería cuya explosión puede producir la locura.

¿Es frecuente la experiencia del horror durante la infancia? Yo diría que es bastante corriente, sobre todo cuando es consecuencia de las peleas y los gritos de los padres. En el capítulo 3 presenté el caso de Linda, una mujer que había negado todo sentimiento. Cuando era niña, se metía en la cama y se tapaba la cabeza con las mantas para no oír cómo sus padres se gritaban el uno al otro. Decía que no podía soportarlo. Una historia publicada recientemente en el *New York Post,* hablaba de dos chicos que habían intentado suicidarse porque ya no podían aguantar más las constantes peleas de sus padres. La mayoría de los niños aprenden a soportar estas situaciones, pero el precio que pagan es la disociación del mundo de los sentimientos.

Hay otras formas dé horror en la familia, aparte de las peleas. Es lo que sucedía por ejemplo en el caso de Burt, una personalidad narcisista con tendencias psicopáticas. Éste describía a su madre como una fanática religiosa. Cuando él se ponía enfermo o estaba afligido por algo, su madre reaccionaba asegurándole que si tenía fe en Cristo todo se arreglaría. Puede que este tipo de actitud le sea útil a un adulto, porque éste es capaz de entender la fe como una entidad no material, pero es totalmente incomprensible para un niño, porque él ha puesto la fe en sus padres. Y no era sólo el fervor religioso de la madre lo que la convertía en un monstruo ante los ojos de su hijo. Era además dura e insensible, carecía casi por completo de sentimientos humanos y de empatía. Con todo, se las arregló para seducir a Burt y arrastrarle a una relación «especial» con ella, distanciando de esta forma al niño de su padre y privándole así del apoyo y del cariño que pudiera obtener de él. Vivir bajo el control y el dominio de la madre fue una pesadilla para Burt, y el resultado fue que reprimió todos sus sentimientos. Su mayor queja era que la vida no tenía sentido para él.

Oí una historia similar de labios de otro paciente —Charles— que era psicólogo. Su padre abandonó la familia cuando él tenía tres años. La madre se convirtió entonces en una fanática religiosa e ignoró completamente al niño. A pesar de que éste tenía hermanos mayores, se sentía como un extraño en la casa. Su madre le parecía fría e

insensible, y empezó a tenerle miedo. Y así fue creciendo a lo largo de los años, en un estado de solitaria desesperación. Cuando le vi por primera vez, era un joven con expresión de beatitud en el rostro, pero sin rastro de sentimiento. Me lo imaginaba como un monje medieval, viviendo solo y apartado del mundo cotidiano, un mundo que no tenía sentido para él. En realidad, la hostilidad encubierta que sentía contra su madre evitó que él siguiese sus pasos en el terreno religioso. Pero, para vivir en el mundo, necesitaba encontrarle un sentido, e intentó hallarlo convirtiéndose en psicólogo.

La psicología, como estudio de la conducta humana, intenta encontrar un sentido a acciones que van en contra de las tendencias naturales. No se necesita de la psicología para explicar por qué un niño bebe un vaso de agua. Tiene sentido que lo haga porque así apaga la sed. Pero, si este mismo niño actúa de manera autodestructiva —por ejemplo, se niega a comer— recurrimos a la psicología para explicar este comportamiento antinatural. De manera similar, no hace falta psicología para entender el amor que una madre siente hacia su hijo, pero sí es necesaria para explicar por qué se comporta con él de manera destructiva. Lo mismo se aplica al padre. Y para un niño no tiene sentido que sus padres no se traten el uno al otro con amor. ¿Cómo vamos a esperar que comprenda por qué son tan mutuamente hostiles? Para eso, el niño tendría que ser psicólogo.

El sentido de las cosas y la cordura van de la mano. Sin embargo, no todas las acciones tienen necesariamente sentido. Mentalmente hay margen para ello. Pero, cuando una persona sabe que hace algo que no tiene sentido, eso no trastorna su sentido de la realidad. En cambio, si se supone que algo debe tener sentido, y no lo tiene, entonces sí que se vive como una locura. Si los padres no se tratan con amor, esta situación es de locura para el niño. No tiene sentido para él. Un niño no puede decirle a su padre o a su madre: «Mira, es una locura como te comportas, se supone que me quieres». Si la criatura pudiera decir algo así, quizá le responderían: «Claro que te quiero, pero eres un chico malo». Los conceptos del bien y del mal son complejos, y el niño necesita mucho tiempo para llegar a comprenderlos. Su reacción inmediata es pensar: «Debe haber algo malo en mí. Estoy loco porque espero que mi madre me ame con independencia de lo que yo haga». Dado que la madre se erige como el arbitro definitivo de la realidad, el niño debe aceptar la posición de ella como sensata y sana. Los sentimientos de amor y deseo de estar cerca de su madre, que son naturales en un niño, adquieren entonces un matiz de locura para él.

EL CASO DE LAURA

Los ojos apagados de Laura me recordaban constantemente el horror de su infancia. Se la podría describir como una personalidad límite, porque su sentido del yo era muy

deficiente. El cuerpo estaba descargado de energía. Había un sudor frío en su piel, no respiraba profundamente y los músculos estaban muy poco desarrollados. Aunque corría cada día ocho kilómetros, sorprendentemente tenía las piernas delgadas, débiles y sin desarrollar lo suficiente. Y su voz sonaba aún más débil. Puede que tuviera la suficiente voluntad para correr, pero no para comunicarse conmigo. En concreto, ante cualquier sentimiento se quedaba sin voz. Cuando quería decir «no» para protestar, o gritar de cólera, simplemente no le salía la voz. Tampoco podía llorar, ningún sonido salía de su garganta constreñida. Obviamente, durante la primera fase de la terapia me dediqué a ayudarla a respirar más profundamente ya movilizar su voz. Finalmente, consiguió dejar salir gritos y llantos, y su estado mejoró de manera significativa a partir de aquí.

Laura desarrolló una fuerte transferencia hacia mí. A menudo, después de realizar algunos ejercicios, y mientras yacía tendida en la cama que se utilizaba para ellos, la encontraba mirando fijamente mi rostro. En una ocasión, mientras me miraba, estudié sus ojos atentamente. Los tenía muy abiertos, y las pupilas estaban totalmente dilatadas, a pesar de que había mucha luz en la habitación. Su mirada tenía un aspecto fijo y apagado —era la mirada del horror—. Intrigado, le pregunté a Laura qué veía en ese momento: «Me encanta mirar su rostro», dijo pensativa, «tiene la cara más amable del mundo.»

La afirmación de Laura contradecía de tal forma el horror que mostraban sus ojos, que le pregunté si quizás estaba pensando en otra persona mientras me miraba a mí. «Sí», dijo, «en mi padre.» Cuando vi que los ojos de Laura reflejaban la experiencia vivida con su padre, le pedí que me hablase de él.

«Era un hombre muy guapo, alto —era actor—», respondió Laura. «Pero yo veía en sus ojos que quería matarme.»

«¿Por qué?», pregunté yo.

«Vivíamos en la habitación de un hotel», empezó a explicar Laura. «Él tenía ganas de estar con mi madre y yo era un estorbo. Solía decirme: “Vete a dar una vuelta, niña”. Cuando se enfadaba, se le ponía una cara muy fea, deformada. No podía creer que mi papá se había convertido en aquel monstruo. Recordaba lo mucho que me gustaba que me llevara a hombros cuando era más pequeña.»

Sus padres se habían separado cuando Laura tenía tres años y la madre le dijo a Laura que había sido por su causa. El padre se fue a Hollywood a trabajar como actor, pero no tuvo éxito y volvió cuando la niña tenía nueve o diez años.

Laura continuó relatando la historia: «Tenía tan mal aspecto. Para trabajar como actor había hecho que le colocaran unas fundas en los dientes, pero le saltaron en un accidente de coche. Le faltaban todos los dientes de la parte inferior de la boca. A menudo se dejaba caer sobre la cama y gritaba. Era horrible. Yo no lo podía aguantar. Quería huir de allí. No podía soportar su dolor».

Durante la ausencia del padre, la niña y la madre habían vivido en varios sitios, iban de un lugar a otro. Laura describió la relación entre ambas como simbiótica: «Sentía que mi madre y yo éramos una sola persona. Siempre estaba conmigo. Pero, cuando mi padre volvió, me volqué en él.

»Fue un gran error porque, cuando me hería, no podía quejarme. No podía decírselo a nadie. A menudo me pegaba cuando se enfadaba o se sentía frustrado. Una vez me tiró contra la pared. Pero yo no lloré. Sentía tanta pena por él. Era una figura tan trágica».

Los sentimientos de Laura hacia su padre eran ambivalentes. En una ocasión le describió como «oscuro, triste y tormentoso». Le tenía miedo, y al mismo tiempo lo veía como a un niño pequeño al que debía proteger. Hubiera hecho cualquier cosa para verle feliz. Sin embargo, admitió que «era como un niño codicioso. Todo tenía que ser para él, y se volvió detestable. Yo satisfacía sus necesidades narcisistas. Necesita sentirse admirado. Y yo le admiraba. Nunca llegó a conocerme verdaderamente. Llegué a odiarle y eso me hizo odiarme a mí misma».

Un aspecto del horror presente en la situación de Laura era su falta de sentido. Su padre la trataba con crueldad unas veces, y otras hacía cosas para que ella se diese cuenta de que la quería. Recuerda que en una ocasión dio sangre para conseguir dinero y así poder comprarle un regalo. Yo supuse que hubo momentos en que ella también captó dulzura y ternura en los ojos de su padre y que eso le llegó a lo más profundo. Pero él no podía mostrarse abierto siempre, porque entonces se sentía vulnerable, así que se cerraba. La tragedia de los narcisistas es que, en lo más profundo de su ser, ansían desesperadamente amar y ser amados, pero no pueden o no se atreven a expresar esos sentimientos. Generaría mucho dolor.

El problema de Laura y el de su padre eran las dos caras de una misma moneda. Él se sentía grandioso y ella insignificante; él necesitaba admiración y ella necesitaba admirar. Sin embargo, el trastorno de ambos era el mismo —la incapacidad de amar—. Los dos habían amado; los dos habían sido seducidos y traicionados. La madre sedujo al padre para hacerle creer que era especial. Y a cierto nivel Laura también se consideraba especial —estaba dedicada a hacer felices a los demás—. Pero este tipo de autosacrificio no es un sustituto del amor.

En el fondo de la traición y de las heridas sufridas por los individuos con un carácter narcisista o una personalidad límite subyace el amor genuino. Este amor es la única cosa que puede dar un sentido válido del yo a una persona; el sentido de un yo que merece ser amado y que es capaz de amar. Laura transfería a mi persona la admiración y el amor que una vez sintió por su padre. ¿Podía expresar ese amor y ese anhelo de él? Mientras permanecía tendida en la cama, le pedí que extendiera los brazos como lo haría una niña y dijera: «Papá, papá». No emitió ningún sonido. Tenía la garganta contraída, y una mirada de intenso dolor en su rostro. Aquello era demasiado para ella. No podía

abandonarse y sentir la profundidad de su anhelo o el alcance de su dolor.

Como ya he comentado, Laura había hecho considerables progresos a lo largo de la terapia, y se había ido abriendo más y más. Aplicando presión con los dedos para reducir la tensión muscular de los lados del cuello pude conseguir que fuese capaz de gritar. No llegaba a hacerlo con todas sus fuerzas, sino que muchas veces el grito acababa en un sollozo. También golpeaba la cama mientras protestaba «Por qué» o «No». Pero tanto los sonidos como a los movimientos carecían de fuerza y convicción. A menudo tenía que hacer un gran esfuerzo de voluntad para iniciar los ejercicios. Y aún así, le resultaba difícil expresar cualquier sentimiento. Lo que sentía hacia mí, ya fuera amor o cólera, era algo que le costaba mucho expresar en voz alta. Y por lo que respecta a los sentimientos hacia sus padres, tampoco había conseguido, no simplemente describirlos, sino expresarlos plenamente. Sin embargo, una persona sólo puede conectar con su yo verdadero por medio de la expresión de los sentimientos. Es un trabajo lento, porque es necesario reducir tanto las defensas físicas (las tensiones musculares) como las psicológicas (la negación).

¿De qué tenía miedo Laura? ¿Qué podía pasar si expresaba sus sentimientos en voz alta? Mentalmente, estaba convencida de que si se abandonaba por completo y le daba voz a sus sentimientos, emergería una maníaca gritona. Se imaginaba que se volvería loca. Yo no lo veía así. Puede que Laura chillase como una maníaca, pero su grito sería apropiado al horror de la situación que vivió durante su infancia. El grito tendría un sentido que no tendría cualquier intento de dar una explicación psicológica a la negación de los sentimientos. Negar los sentimientos es una locura, porque representa negar el yo. El narcisismo del padre de Laura contenía algo más que un gramo de locura. Y la locura de un padre, expresada en la negación de sus sentimientos, inspira tanto terror como horror a su hijo.

Sin embargo, sería un error considerar que la relación de Laura con su padre era la única causa de sus problemas. No hay que olvidar que ella había descrito también el vínculo simbiótico, distorsionado, que la unía a su madre. Ésta la utilizaba —le exigía que estuviera «allí» para ella—. Al mismo tiempo, Laura se veía privada del alimento que necesitaba para llenar su propio ser. La delgadez y la debilidad de su cuerpo, la tensión en la mandíbula y en la garganta, su sentimiento interno de vacío —todo ello sugería un grado importante de privación oral—. Que una madre utilice así a su hija, que le exija responder de esa forma a sus propias necesidades, es otra forma de locura. Y la locura, tome la forma qué tome, siempre produce un sentimiento de horror.

En mi opinión, a un niño le resulta mucho más difícil lidiar con la locura de fondo de sus padres, que con cualquier episodio puntual de crisis nerviosa que éstos pudieran sufrir. Por supuesto, que en este último caso tampoco sería fácil para la criatura, pero en tal situación el niño sabría quién estaba trastornado. En cambio, cuando tiene que

habérselas con un progenitor narcisista, la fachada de cordura de éste confunde al niño. Como podría éste estar seguro de sí mismo, de sus sentimientos y de su cordura, ante la arrogancia y la aparente seguridad de que hace gala su padre o su madre. ¿Qué elección tiene, más que aceptar el sentido de realidad de su progenitor? A menudo es un impacto para el paciente cuando le sugiero que la conducta de su padre o de su madre denota cierto grado de locura. Al principio, la mayoría de personas tiende a negar la idea de la locura parental, quizá porque esto podría hacerles dudar de su propia cordura. Sin embargo, algunos pacientes sí son conscientes de la locura que hay en su familia.

El caso de Ron

Ron, un joven al que en general le iban muy bien las cosas, acudió a mi consulta debido a un problema de impotencia sexual. Reconocía que esta dificultad debía tener algo que ver con su carencia general de sentimientos. Además, también relacionaba su problema con la locura que teñía la vida familiar durante su infancia. Dicho con sus propias palabras: «Mi forma de sobrevivir era desconectar».

Continuó explicando: «Mi madre no paraba nunca de hablar. Me recordaba constantemente lo mucho y muy duro que tenía que trabajar. Era como un aparato de televisión, siempre encendido. Cuando yo no podía más, me encerraba en mi habitación, y entonces mi padre venía a aporrear la puerta y a decirme que yo había disgustado a mi madre. Era un hombre débil. Tenía mucha importancia para él que yo consiguiera tener éxito en la vida».

«La locura», reflexionaba Ron, «era general. Los tres hijos competíamos para conseguir que nos hicieran caso, para poder decir algo. Mi madre sin parar de hablar. Mi padre intentando que callase. Cada persona interpretando su papel. Peleas y gritos cada dos por tres. Era caótico. Nada tenía sentido. No había filosofía, ni significado, ni estructura, ni organización en nuestra vidas.»

Ron también se daba cuenta de que su madre intentaba seducirle. «Yo era el receptor de su afecto», recordó. «Me llevaba pastelitos a la escuela, pero también se mostraba resentida conmigo y me pegaba.»

Ron conservó la cordura reprimiendo sus sentimientos; a otro de los hermanos le fue aún peor, acabó esquizofrénico. Con todo, Ron pagó un precio muy alto por no volverse loco —perdió su vitalidad, sus sentimientos—. Escapó de la locura familiar encerrándose en su propio cuerpo, donde nadie pudiera alcanzarle. Pero, ya de adulto, descubrió que no podía salir —estaba recluido—. Su cuerpo se había convertido en una máquina —de funcionamiento regular, dura y eficiente, pero incapaz de cualquier movimiento espontáneo—. Para Ron, abandonar su rigidez y su control entrañaba un riesgo —sus

defensas contra la locura podían derrumbarse—. No iba a ser así, pero Ron no podía estar seguro de ello. En una ocasión, durante la terapia, su cólera se destapó, después de un episodio de bienestar sexual. Aunque éste no duró mucho, le estimuló a salir de su concha y experimentar plenamente la vida.

PAUTAS EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS

Los adultos a menudo no se dan cuenta del horror y el terror que impregna la vida de tantos niños. Aunque ellos mismos hayan experimentado tales horrores, muchas veces han desconectado, como hizo Ron, de su resonancia emocional. Cuando la gente conversa acerca de las diferentes pautas educativas, es capaz de mesurar de forma lógica y fría las ventajas y desventajas que éstas representan para los padres, pero se olvida del impacto que tienen en los hijos. Fui hace poco a una fiesta que dio una joven pareja que esperaba su primer hijo. Surgió una discusión acerca de si una madre debía quedarse en casa para cuidar de sus hijos o por el contrario tenía que incorporarse al mundo laboral lo más pronto posible. La cuestión no estaba centrada en las necesidades económicas de la pareja, sino que giraba en torno a la carrera de la mujer. La futura madre no sabía qué decidir. Tenía una posición importante en el mundo de los negocios y no quería perderla. Muchas de sus amigas habían vuelto a trabajar tan pronto como habían podido después de dar a luz a sus hijos. Hablaron, por ejemplo, de una mujer que era una ejecutiva superocupada durante el día y también una madre frenética que gritaba a sus hijos cuando llegaba a casa por la noche. La discusión se centró entonces en lo difícil que es para una mujer no perder la paciencia con sus hijos, después de soportar las presiones de una dura jornada en la oficina. Pero nadie expresó simpatía alguna por un niño que tiene que soportar constantemente a su estresada madre. Y a nadie le preocupaba llevar un estilo de vida en que los intereses de la madre podían entrar en conflicto con los del niño. En mi opinión, esto es horroroso.

No hay que olvidar que lo que puede horrorizar a un niño, quizá no horrorice a un adulto, porque la mente más desarrollada de este último le permite una comprensión más amplia de la realidad. Me viene a la mente como ejemplo la sala de operaciones de un hospital. Con toda probabilidad, si un niño presenciase una intervención quirúrgica, quedaría horrorizado por una escena poblada de gente con mascarilla, que de pie alrededor de una mesa abre en canal con toda su calma el cuerpo de la persona indefensa que está tendida en la camilla. ¿Cómo podría entender un niño que esa persona no siente dolor alguno o comprender que ese proceso puede salvarle la vida? Por el contrario, ante los procedimientos que conlleva una operación importante, puede que un observador adulto sienta horror o temor reverencial. Presenciar una escena así, sin sentirse de esa

manera, me parece a mí que sería negar por entero los sentimientos. Yo mismo asistí a algunas operaciones cuando era médico interno, y me resultó muy duro ver con distancia e indiferencia tal situación, a pesar de que podía comprender el procedimiento y la necesidad de utilizarlo. Y cuando tuve que asistir a algún parto, y vi al ginecólogo tirar del niño para sacarlo fuera del cuerpo de la madre valiéndose de un fórceps, lo que experimenté fue horror. Aunque este procedimiento era casi rutinario en el hospital donde yo estaba interno, no estaba de acuerdo en que fuera realmente necesario, porque también tuve ocasión de asistir a alumbramientos en los que el equipo no regateaba esfuerzos para evitarles traumas y daños al niño o a la madre. En cambio, lo que me inspira un parto natural, en el que la madre está consciente, es temor reverencial. Desde mi punto de vista, lo ideal sería que los niños nacieran en casa, que es un entorno mucho más natural que cualquier hospital. Creo que el padre y la madre tendrían un mayor sentido de la realidad de la paternidad si su hijo naciera en casa, en lugar de hacerlo en un hospital.

El siguiente paso natural es darle el pecho al niño. Hay algo muy acertado en el hecho de una madre dando de mamar a su hijo. La boca y el pecho están tan obviamente hechos el uno para el otro, que encajan a la perfección. Este concepto de que algo es correcto y encaja bien es básico para el sentido de realidad de una persona. Si ves volar a un pájaro o miras cómo nada un pez, te das cuenta de que lo que hacen tiene sentido. Estoy convencido de que nosotros, del mismo modo que otros organismos vivos, nacemos con un sentido natural acerca de lo acertado de las cosas, que procede de la historia evolutiva de las especies. La cría de un pájaro que sale del huevo lleva en el cuerpo la expectativa de que su madre estará fuera esperándole para alimentarle, para darle calor, para protegerle. Ésta es la realidad de la vida de un pájaro. De manera similar, cuando un ser humano viene al mundo, lleva con él la expectativa de que una madre humana estará disponible para él, de la misma forma en que lo han estado tantas madres humanas a lo largo de la historia de la humanidad.[35]

Así, los niños esperan que haya un pecho esperando para alimentarles; están programados para succionarlo, desde el mismo momento de su nacimiento. Esta expectativa puede satisfacerla en parte un biberón con una tetina de goma. Con todo, el impulso —yo diría que la necesidad— de succionar es tan fuerte que los niños alimentados con biberón a menudo lo suplen chupándose el pulgar. Yo no he visto hacer esto a ningún niño al que su madre le ha dado el pecho, si ésta lo ha hecho durante el tiempo suficiente. Cuando chupa, el bebé se siente seguro, y además respira mejor.

Otra expectativa biológica del neonato es estar cerca del cuerpo de su madre. La importancia de este contacto físico ha sido claramente demostrada por Harry Hariow en su actualmente famoso experimento con monos.[36] Hariow demostró que las crías de monos privadas de este contacto no se desarrollaron con normalidad y sufrieron

trastornos emocionales. Según diversos estudios, la falta de contacto físico con la madre original o con una madre sustituta tiene efectos similares en los bebés humanos. Éstos se deprimen y pierden la capacidad de responder emocionalmente ante las personas.[37]

La privación parece afectar el desarrollo emocional del niño de forma muy parecida a como lo hace el horror. ¿Tienen algo en común las dos situaciones? Para mí, ambas entran en conflicto con el sentido innato que posee el individuo acerca del orden natural de las cosas. Ambas contienen algo de irreal, algo que las hace incomprensibles para el individuo. Ningún bebé o niño puede comprender que su padre o su madre no responda a sus necesidades. El sentido de realidad del niño se trastorna. La criatura se debe sentir como un pez fuera del agua, mientras llora y lucha por conseguir que su entorno sea como esperaba. Si la privación no amenaza su vida, el niño se adaptará y la aceptará como su nueva realidad, pero sólo después de que haya pagado por ello un alto precio y haya perdido la batalla por un derecho humano que le corresponde.

Una de las maneras de obligar a los niños a adaptarse al nuevo orden que le imponen sus padres es lo que se llama «dejarlos llorar». Por la noche, la madre mete al bebé en la cuna y se va a dormir. El niño, aterrorizado por el sentimiento de soledad y por la pérdida de contacto con el cuerpo de la madre, empieza a gritar y a llorar. Ninguna madre animal dejaría de responder a la llamada de su cría. Sin embargo, algunas madres humanas creen que sería un error responder a la llamada de su hijo. Ceder al llanto del niño sería malcriarlo. Además, según le han dicho, llorar es bueno para el niño, porque fortalece los pulmones. Así que, como no hay respuesta, el bebé sigue llorando.

Puede que la primera vez que sucede algo así el niño llore durante horas, antes de caer rendido y dormirse. Si a la noche siguiente se repite la misma situación, el niño ya no llorará durante tanto rato y se dormirá más pronto. La madre quizá piense que su hijo ha aprendido la lección, pero, y es bien sencillo, lo que pasa es que el niño ya no tiene energía para repetir el intento. El sueño llega antes porque él se agota antes. Después de varias experiencias de este tipo, el bebé aprende a abandonar la lucha para tener cerca a su madre. En efecto, el niño ha reprimido el anhelo de ese contacto, y ya no siente dolor ni frustración. Ha aceptado una nueva realidad, en la que ya no se expresa el deseo de cercanía e intimidad. La semilla del narcisismo y la personalidad límite está sembrada.

También hay padres que reaccionan con violencia ante el llanto de sus hijos. He conocido algunos que les pegaban para que parasen de llorar. A menudo utilizan la amenaza del abandono o del castigo. En la mayoría de los casos de niños maltratados, lo que dispara la violencia de los padres es el llanto del niño. ¿No es esto una locura? Es como echar leña al fuego para que deje de arder. Aun así, parece que a algunos padres les saca de quicio el llanto del niño. No lo pueden soportar, porque les recuerda su propio llanto reprimido, y pegan a su hijo igual que les pegaron a ellos cuando lloraban de niños. El horror puede entonces hacer su aparición en forma de pesadillas, de malos sueños que

los padres consideran «tonterías». A ojos del niño, sus padres se han convertido en verdaderos monstruos, monstruos que los adultos no pueden ver porque, al igual que aquellos del cuento del traje nuevo del emperador, les han seducido o amenazado para conseguir que nieguen la verdad que tienen ante sus ojos.

EL CASO DE MARGARET

Ya he comentado anteriormente el horror que sufren los hijos cuando ven que sus padres se pasan la vida peleándose y gritándose el uno al otro. El mismo horror está presente en aquellos hogares donde todo sentimiento ha sido negado y cubierto con la pátina de «somos una familia feliz». Esto es exactamente lo que salió a la luz durante mi trabajo con una paciente que acudió recientemente a mi consulta.

Margaret se quejaba de que no sentía nada sexualmente. Era como si su pelvis se encontrase rodeada por una banda de acero que la comprimiese. Dado que es necesario conocer el origen de las tensiones antes de intentar ayudar a liberarlas, le pedí a Margaret que me hablase acerca de su infancia. «Sólo tengo recuerdos felices de entonces», me dijo ella. «Mis padres nunca se peleaban. Eran muy callados y nunca se enfadaban ni levantaban la voz. Simplemente, no expresaban sus sentimientos.» Margaret admitió que con este clima en el hogar, a ella no le resultaba fácil expresar su enfado o incluso llorar. En aquella familia jamás se pronunciaba la palabra sexo. La actitud de los padres era rígidamente religiosa, pero tampoco predicaban contra el sexo. ¿Cómo podría explicar Margaret un recorte tan radical de los sentimientos sexuales?

Me dijo que hubo un período en su vida en que se sintió bastante libre sexualmente y experimentó orgasmos. Eso fue tras la ruptura de su primer matrimonio. Durante más de un año después, su actividad sexual fue promiscua y completamente desinhibida. Comentó que a menudo tenía orgasmos múltiples. Entonces conoció al hombre que se convertiría después en su segundo marido. Al principio, el sexo con él era excitante, pero cuando la relación entre ellos se hizo más profunda y se casaron, los sentimientos sexuales de ella empezaron a disminuir y finalmente desaparecieron. Esta ausencia de sentimientos también caracterizó la relación con su primer marido.

La apariencia de Margaret me chocó como la de una maestra de escuela estirada y remilgada. Este aspecto se veía aún más acentuado por las grandes gafas que llevaba y que destacaban sobre su cara pequeña y sin expresión. Y tal impresión coincidía con su falta de sentimientos sexuales. Con todo, Margaret sabía que, tras la fachada puritana, su personalidad escondía otras facetas.

Consideré que Margaret tenía una doble personalidad y no la personalidad escindida que caracteriza a un estado esquizoide o esquizofrénico. En este último caso, los dos

aspectos opuestos están presentes al mismo tiempo, mientras que en la doble personalidad, sólo aparece el uno o el otro. Si Margaret hubiera sido esquizoide, la delataría un comportamiento temerario, desenfrenado, que traicionaría su apariencia gazmoña. La división hubiera sido obvia en todo momento. Pero ella sólo podía ser de una forma u otra, no las dos cosas a la vez. Como mujer casada, decente y formal, no podía tener sentimientos sexuales. Sin embargo, cuando se despojaba de ese papel o cuando dejaba atrás su fachada y salía fuera de ella, era una persona diferente. Viendo uno de los dos aspectos, resultaba difícil imaginar que existiese el otro. Era una combinación parecida a la del doctor Jekyll y Mr Hyde.

La personalidad de los padres moldea la personalidad de los hijos. Como mujer casada, Margaret se identificaba con su madre, que tenía aspecto de beata. ¿Y qué pasaba con el padre? Le hice algunas preguntas a Margaret acerca de él, quise saber por ejemplo qué trabajo realizaba, y su respuesta no pudo por menos que sorprenderme. «Se dedica a robar cajas fuertes», dijo. Me imaginé que allí había otro caso de doble personalidad, pero el padre de Margaret no era un delincuente. De hecho, su padre trabajaba con cajas fuertes, pero se dedicaba a la instalación y mantenimiento de éstas. Sin embargo, a partir del comentario de Margaret acerca del robo de cajas fuertes, me imaginé la banda de acero que ceñía su pelvis como una especie de cinturón de castidad. Ella se lo ponía cuando estaba casada y se lo quitaba cuando volvía a estar soltera. La tensión en la pelvis la mantenía «segura como una caja fuerte» para su marido. Lo conseguía reprimiendo todo deseo sexual y evitando así actuar siguiendo sus impulsos sexuales. Pero no era su marido el responsable del cinturón de castidad psicológico que ella llevaba. Esa tensión muscular de la pelvis se originó durante la infancia, como resultado de la situación edípica.

¿Por qué Margaret llamaba a su padre ladrón de cajas fuertes, en lugar de instalador de cajas fuertes? Si consideramos su afirmación como un lapsus freudiano, este comentario sugiere que su padre, él y sólo él, podía abrir la caja fuerte de ella, que era el único que poseía la llave de su sexualidad. A uno de los niveles de su personalidad, Margaret pertenecía a su padre. Era capaz de amar a otro hombre pero, si lo hacía, no podía experimentar sentimientos sexuales hacia él. Por otro lado, si mantenía relaciones sexuales con otro hombre, entonces no podía amarle. La combinación de amor y sexo juntos sólo era posible con su padre. Pero eso fue antes de que ella se pusiera el cinturón de castidad, antes de que se sintiese culpable por la naturaleza incestuosa de la relación con su padre. Cuando la culpabilidad fue en aumento, reprimió los sentimientos sexuales hacia él, y a nivel consciente sólo retuvo su amor por él. Debido a que los hombres con los que se casaba asumían el lugar del padre con respecto al afecto de ella, ésta no podía permitir que los sentimientos sexuales salieran a la superficie.

Al principio de la terapia, Margaret era completamente inconsciente de la existencia

de un componente sexual en la relación con su padre. Negaba que éste le inspirase sentimiento sexual alguno, a pesar de que ella tenía conocimientos suficientes como para reconocer que tales sentimientos hubieran sido normales. Paradójicamente, fue hablando de la relación con la madre cuando salieron a relucir los sentimientos sexuales hacia el padre.

La discusión sobre el tema empezó en un taller de formación para profesionales, en el que colaboró Margaret como paciente. Al presentar sus problemas al grupo de terapeutas, destaqué que Margaret estaba de alguna forma fuera de contacto con ella misma. Uno de los participantes comentó que Margaret tenía un aspecto como si hubiera sufrido una conmoción. Ella replicó diciendo que no le parecía que eso fuera cierto. Yo estuve de acuerdo con ella y sugerí que su estado era más de aturdimiento que de conmoción. «Sí», dijo ella, «eso me parece correcto.»

¿Cuál fue el horror que experimentó durante su infancia y que la dejó aturdida? En aquel momento, sólo pude imaginar que fue la atmósfera de irrealidad que se respiraba en el contexto familiar. Cuando puse el acento en que su familia era cualquier cosa menos una familia feliz, Margaret recordó que su madre insistía en que todo el mundo sonriera y fingiese que era feliz, pasase lo que pasase. Entonces Margaret me mostró cómo era la sonrisa de su madre —una estrecha ranura entre los labios apretados—. Para un niño, el horror que está presente en la negación de los sentimientos resulta bastante evidente. Margaret podía ver el dolor de su madre, a pesar de los esfuerzos de ésta por negarlo. Una maniobra tan falta de sentido la dejó desconcertada.

Una vez que Margaret admitió lo infeliz que era su madre, le fue posible destapar la situación real entre sus padres. La amabilidad con que se trataban el uno al otro era fingida. Había muy poco afecto y muy poco sexo en su vida. Margaret se dio cuenta entonces de que su padre había derivado hacia ella gran parte de sus sentimientos sexuales, aunque él lo negase abiertamente. La niña quedó atrapada en un callejón sin salida. El interés de su padre excitaba su sexualidad pero, a la vez, también la afligía lo mucho que aquello desagradaba a su madre. Como la sexualidad no era algo abiertamente aceptado por sus padres, los sentimientos de la niña la hacían sentirse muy culpable. Se creía responsable de la situación y reaccionó reprimiendo cualquier sentimiento sexual hacia su padre. Así fue como se convirtió en una «buena chica», en la digna hija de sus padres. Fue así como empezó a seguir su juego de negar la realidad.

Para romper el poder que esta negación tenía sobre la personalidad de Margaret, fue necesario hacer que afrontase una realidad que podía devolverle la cordura. Tal realidad era el efecto que podía causar en su propio hijo ver el rostro de ella. Imité su sonrisa, intentando que se pareciese a la de ella cuando imitó a su madre. Entonces, le pedí que se mirase en el espejo para que viese el aspecto que adquiría su rostro cuando ella sonreía así. Quedó impresionada por la apariencia monstruosa que adquiría su cara y

reconoció el horror que aquello podía representar para un niño. Entonces se dio cuenta de que, inconscientemente, estaba haciendo con su hijo lo mismo que su madre había hecho con ella. Esta comprensión abrió una puerta que dio paso a los sentimientos y le permitió trabajar su problema de narcisismo.

A lo largo de este libro, he sugerido que existe alguna relación entre el narcisismo y la locura. Ya hemos visto que hay un cierto grado de irrealidad presente en los individuos narcisistas, que le hace a uno cuestionarse hasta qué punto están cuerdos. Hasta aquí, he explicado la negación narcisista de los sentimientos sobre todo partiendo del principio de que son inaceptables para el individuo, de que contradicen la imagen que éste proyecta. Estoy convencido de que existe una razón más importante para negar los sentimientos, y ésta es el miedo a que la locura estalle y desborde el ego.

Capítulo 7

EL MIEDO A LA LOCURA

¿Hay un potencial de locura en todos los narcisistas? Como hemos visto en el capítulo anterior, los efectos de la experiencia del horror que ellos sufrieron le lleva a uno a cuestionarse si están cuerdos. Lo que experimentaron no tenía sentido para ellos, no coincidía con la propia imagen de la realidad que incluso un bebé tiene a nivel biológico. Para evitar la confusión mental derivada de tal situación, tuvieron que disociar y negar todos los sentimientos conectados con aquella experiencia. En la medida en que se atienen a la lógica, están a salvo. Pero los sentimientos son la vida, y no se pueden evitar por completo las experiencias emocionales, por muy frío que uno pretenda ser. El narcisista se enfrenta al riesgo de verse desbordado por los sentimientos y volverse loco, si se desmorona su defensa de negación de los sentimientos. Esto se aplica sobre todo en el caso de la cólera. Todo narcisista teme perder los estribos, volverse loco o acabar demente, porque el potencial de locura está en su personalidad. Este temor refuerza la negación de los sentimientos, y así se crea un círculo vicioso.

EL CASO DE BILL

Bill, un psiquiatra de mediana edad, acudió a mi consulta debido a que se sentía algo deprimido desde hacía muchos años, a pesar de haberse sometido a una terapia intensiva. Tenía un cuerpo pesado, sin mucha vida. La expresión de derrota en su rostro se debía sobre todo a que la mandíbula contraída hacia atrás le colgaba floja. Detecté en sus ojos una mezcla de tristeza y miedo. Sin embargo, Bill afirmaba que aunque a veces se había sentido triste, nunca había tenido miedo. Esto me pareció muy poco sincero, lo que me hizo sospechar que Bill estaba negando sus temores.

Le pregunté si se había encontrado alguna vez en una situación terrorífica. Dijo que sí. Recordaba un accidente que sufrió unos años atrás y que se podría considerar terrorífico. Iba en coche con un amigo, también psiquiatra, por una calle de la ciudad, y pararon para recoger a un autoestopista. Aquel hombre tenía un aspecto un poco raro, pero ellos pensaron que puesto que ambos eran psiquiatras podían manejar cualquier situación que se presentase. Un kilómetro y medio después de salir de la ciudad, el autoestopista, que se había acomodado en el asiento de atrás, cogió una piedra que llevaba consigo y golpeó a ambos en la cabeza. Bill recuerda que se vino abajo y pensó: «Estoy listo. Me va a matar». Su amigo, que iba conduciendo, detuvo el coche, y

entonces aquel hombre empezó a murmurar: «Lo siento, lo siento», y no intentó atacarles de nuevo ni tampoco escapar. Al final, se lo llevó la policía. Para entonces, había quedado claro que aquel individuo estaba loco. A Bill y a su amigo los llevaron al hospital para curarles las heridas de la cabeza, y tuvieron que darles muchos puntos de sutura. «Pero», me aseguró Bill, «yo no tuve ningún miedo.»

Normalmente, una situación así asustaría a cualquiera, por lo que asumí que Bill estaba negando o bloqueando el sentimiento de miedo —por supuesto, inconscientemente—. Decidí intentar otra táctica. Muchos chicos tienen miedo de su padre a causa del conflicto edípico, y por ello le pedí a Bill que me hablase acerca de la relación con su padre. Lo describió como un hombre fuerte y violento, que a menudo le pegaba. «¿Cómo lo hacía?», le pregunté: «¿Te azotaba en las nalgas?». «No», respondió Bill, «me pegaba con los puños en la cabeza.» «¿Y tú qué hacías entonces?», seguí preguntando. «Intentaba protegerme la cabeza con los brazos», explicó, «pero continuaba pegándome hasta que me tiraba al suelo.» Aunque el padre de Bill no era un psicótico, la forma de comportarse con su hijo tenía mucho de locura. ¡Qué extraño que Bill hubiera sufrido de adulto un ataque similar por parte de otra persona!

Sin embargo, fue igualmente extraña la absoluta incapacidad de Bill para devolver el golpe. Cuando el autoestopista le golpeó, se vino abajo, y se sintió indefenso. Incluso en el momento de relatar tales historias, Bill no sentía cólera. Negaba la cólera igual que negaba el miedo. En lugar de aceptar tales sentimientos, adoptaba una actitud de sumisión e intentaba entender la conducta irracional de su padre y de las otras personas. La sumisión a su padre quizá funcionó para salvarle la vida entonces, pero casi le hace perderla después en aquel accidente.

Bill no era un hombre físicamente débil. Tenía unas manos grandes y un cuerpo musculoso. De niño, no hubiera podido con su padre, pero en un enfrentamiento de adultos probablemente le habría derrotado. He visto muchos casos de hombres que, en los últimos años de la adolescencia, consiguieron detener la violencia de su padre plantándole cara. Sin embargo, esta idea le resultaba ajena a Bill, aunque aceptaba que habría podido suceder de esa manera. Su incapacidad para defenderse o resistirse se podría explicar debido a que estaba aterrorizado (aunque lo negase). Y a la vista de los golpes que tuvo que soportar por parte de su padre, se podría asumir que había la suficiente rabia en su interior como para matarle. En toda persona que ha sido apaleada en su infancia está presente esa rabia asesina. Aun así, de adulto, Bill había reprimido la rabia, porque expresarla representaba para él que estaba tan loco como «demente» estaba su padre. Para proteger su cordura, Bill tenía que rechazar la rabia. Estaba decidido a no acabar demente (estaba decidido a no enfadarse).

Bill creía que si perdía la cabeza podía acabar matando a alguien. Pero perder la cabeza equivale a volverse loco. Estaba tan aterrorizado por el potencial de locura que

había en él, como lo estuvo por la locura ajena. Cuando yo lo interpreté de esta forma, él respondió: «Ahora sé por qué me hice psiquiatra».

Mi interpretación no era pura conjetura, porque podía ver la tensión que Bill soportaba en los músculos de la base del cráneo, en la parte sobre la que se apoya la cabeza. Él también se daba cuenta de esa tensión. Para poner a prueba mi hipótesis, le propuse darle un golpe suave de karate en la base del cráneo mientras él mantenía la cabeza inclinada hacia adelante. Se mostró de acuerdo, pero cuando alcé la mano, levantó la cabeza y dijo: «Tengo miedo». Fue la primera vez que él admitió tal sentimiento, lo que representó un verdadero avance.

LA EXPLOSIÓN DEL PSICÓPATA

Bill se daba cuenta de la locura potencial que había en él y la temía. Quería mantener la cabeza en su sitio, porque creía que podía matar a alguien. Sin embargo, otros narcisistas, con un ego más débil, son incapaces de contener su rabia asesina. Lo que en Bill era locura potencial, se convierte en locura actuada en el caso de un psicópata asesino.

David Berkowitz, también conocido como «el hijo de Sam», asesinó a seis personas e hirió a varias más, sin conocer personalmente a ninguna de ellas. Cuando finalmente le atraparon y fue arrestado, le echó la culpa de sus actos al demonio quien, afirmaba él, le había ordenado cometer aquellos crímenes. La cuestión acerca de si estaba o no cuerdo, dependía de si las voces que oía eran alucinaciones psicóticas o bien se trataba de una historia que se inventaba para eludir la responsabilidad por sus actos. Dos psiquiatras diferentes lo declararon loco. Aún así, el psiquiatra de la acusación y el juez decidieron que Berkowitz estaba cuerdo. Obviamente, un tribunal no puede asumir la posición de considerar a un enjuiciado cuerdo y loco a la vez. Sin embargo, éste es muchas veces el caso.

David Abrahamsen, el psiquiatra de la acusación afirmó: «Berkowitz ha demostrado que está alerta, es perceptivo y muy inteligente».[38] La gente que le conocía le describió como «una persona normal». Sus compañeras de trabajo dijeron de él que era cortés y servicial, y en general se le consideraba «un buen empleado y de confianza». Y aún así, el hecho es que había acechado y asesinado a varias mujeres, lo que no se puede decir que sea el comportamiento característico de una persona sana. Evidentemente, Berkowitz tenía una personalidad escindida, o expresado con más propiedad, una doble personalidad. Una de sus personalidades actuaba y se comportaba como cualquier otra persona, mientras que la otra era la de un monstruo, a la manera del doctor Jekyll y Mr Hyde.

Abrahamsen concluyó que Berkowitz «sufría un trastorno de carácter con una mezcla de muchos rasgos histéricos —a consecuencia de una necesidad de atraer la atención sobre sí, con el objeto de sentirse más importante de lo que era—». Según Abrahamsen, el motivo de Berkowitz para asesinar a aquellas mujeres era demostrar su poder sobre ellas. Se movió impulsado por «urgencias sexuales muy fuertes y reprimidas». Tenía miedo de las mujeres y tenía miedo de que éstas le rechazasen. No se atrevía a acercarse a ellas sexualmente. «La pistola fue la solución. Pudo así demostrar de manera aplastante su poder sin tocarlas, sin sentirse desairado.»[39]

Incluso aceptando como válido el análisis que hizo Abrahamsen de los motivos de Berkowitz para cometer aquellos crímenes, eso no explica su necesidad de matar. A partir de mi razonamiento acerca de los trastornos narcisistas, yo asumiría que Berkowitz abrigaba una rabia asesina contra las mujeres, que había negado y reprimido. Sin embargo, sometido a estrés, explotó. Su control se derrumbó, la rabia salió a la superficie, y entonces fue cuando cometió los asesinatos. En aquel momento, difícilmente se le podría describir como a un individuo cuerdo.

Bastante a menudo sucede que uno lee u oye una noticia sobre alguien que ha perdido los estribos y ha asesinado a una serie de personas, hacia las que no podía sentir animosidad alguna porque no las conocía de nada. En Florida, por ejemplo, un hombre dio muerte recientemente a siete u ocho personas con una escopeta, a sangre fría. Las víctimas eran empleados de una empresa que, pensaba, se había portado mal con él. Después de aquel baño de sangre, el hombre se fue con su bicicleta, pedaleando tranquilamente. Hubo otro caso, en que un hombre se subió al tejado y desde allí se dedicó a disparar y dar muerte a gente desconocida para él que pasaba por la calle. Nunca se supo que hubiese un motivo para aquel tiroteo. La policía mató a aquel hombre. No se le conocía como a una persona peligrosa antes de aquello. Simplemente perdió los estribos.

¿Puede una persona cuerda perder de repente los estribos de esa manera? No tendría sentido que fuera así. Debe haber algún fallo en la personalidad de los criminales, debe existir previamente una cierta debilidad del ego. Podríamos comparar el caso con una falla geológica, que yace bajo la tierra sin que nadie lo sepa, hasta que un violento terremoto arrasa la superficie. Sabemos que este tipo de catástrofes no se produce por azar en ningún sitio, que debe haber algo que las produce. Podemos estar igualmente seguros de que la gente cuerda no pierde de repente los estribos y empieza a matar a los demás

Sin embargo, hay algo que dispara el terremoto. ¿Cuál es, entonces, la dinámica que precipita los actos de locura en una persona aparentemente cuerda? Más allá del fallo en la estructura de la personalidad del individuo, debe existir alguna fuerza subconsciente, que cuando acumula suficiente presión explota y acaba en un acto destructivo. La fuerza

es el sentimiento de cólera que ha sido negado. La persona tiene cierto control sobre este sentimiento porque, al negarlo, no lo experimenta. A nivel subconsciente, lo detecta como un elemento potencialmente peligroso, que es necesario mantener enterrado. La función de vigilancia de esta fuerza peligrosa corresponde al ego. Por desgracia, también hay un fallo en la estructura del ego, y es que está disociado de los sentimientos del cuerpo. Esta escisión caracteriza al trastorno narcisista y explica por qué, en los casos graves, la estructura de personalidad se desborda. Resulta interesante que a los psicópatas asesinos a menudo se los describa como gente «agradable» o «buena» gente, por aquellos que les tratan a diario. Ésa es la fachada que presentan ante el mundo para esconder sus sentimientos, pero a la vez esta misma incrementa su tendencia a explotar.

LA OLEADA DE SENTIMIENTOS

No hay forma de saber cuándo se producirá una explosión. Sin embargo, cuando ocurre, es posible trazar la secuencia de sucesos. Una oleada de sentimientos sale del inconsciente, se abre paso a través de una fisura, e inunda la mente consciente. El sentimiento es tan fuerte que el ego es incapaz de controlarlo o controlar los actos que genera. Muchas personas normales pueden tener este tipo de arranques pero, aunque la explosión tiene generalmente un tono violento, no es abiertamente destructiva. La persona tiene el suficiente sentido del yo o el suficiente ego como para detener la acción antes de que se produzcan daños serios. Es consciente de lo que está sucediendo. Todos nos podemos «salir de nuestras casillas» momentáneamente pero, aunque lo hagamos, no perdemos el contacto con la realidad. Sabemos que estamos algo descontrolados. En cambio, en el caso de las personas trastornadas, la explosión puede ser tan fuerte que les haga perder el contacto con la realidad y la conciencia de que están fuera de control. En ambos casos, el ego está desbordado, pero en el primero la situación es momentánea, mientras que en el segundo puede durar cierto tiempo.

«Inundación» es la palabra clave. En psicología se utiliza para describir el estado de una persona que se ve desbordada por algún sentimiento o emoción. El ego o mente perceptiva se ahoga temporalmente en el torrente de las sensaciones. Es como un río que desborda sus riberas y se extiende por los campos circundantes, arrasando las fronteras que normalmente existen entre la tierra y el agua. De manera similar, los sentimientos salen a borbotones y borran las fronteras normales del yo, dificultando así que la persona pueda distinguir entre su interior y la realidad externa. Esta realidad se vuelve confusa y borrosa. Cuando un río se desborda, uno siente que el agua está por todas partes, que no hay tierra sólida debajo. En una crisis psicótica —como se llama a esta secuencia de sucesos—, la persona tiene una sensación parecida, como si ni hubiera nada sólido a lo

que aferrarse. Se siente como si fuera «a la deriva», completamente enajenada.

La enajenación es una forma de desorientación. Nada parece conocido, y es difícil orientarse en el espacio y en el tiempo. Pero la enajenación no es necesariamente una experiencia desagradable. A la persona que ha perdido los estribos la desborda la rabia. Pero, uno también puede verse desbordado por una emoción placentera. Yo mismo recuerdo haber tenido esta experiencia en dos ocasiones. Una fue a la edad de cinco años, cuando mi padre me llevó al famoso parque de atracciones de Coney Island. Estaba tan emocionado por las luces, el movimiento y los sonidos, que no sabía si me encontraba en un país de cuento de hadas o en un lugar real. Otro episodio de este tipo se produjo cuando tenía siete años. Estaba viendo cómo jugaban unos amigos, y me parecía enormemente divertido. No podía parar de reír y, de pronto, me encontré que no sabía si estaba despierto o soñando. Este es el tipo de situación en la que uno necesita pellizcarse para saber si está despierto. El dolor que produce el pellizco nos devuelve la conciencia del cuerpo, y eso restablece las fronteras entre el interior y el exterior, y el sentido del yo.

Sin embargo, si la situación que desborda a una persona es todo menos agradable, el sentimiento de enajenación que se genera puede ser terrorífico. La alegría nos puede desbordar, pero la pena también. Lo mismo se aplica al amor y al odio. La consiguiente desorientación se vive como una pesadilla, de la que no es posible despertar. Como se ha perdido el contacto con la realidad, no existe un sentido de la proporción.

No obstante, en la mayoría de los casos, independientemente de la cualidad de la sensación, la persona vuelve a su estado normal y el río vuelve a su cauce. Las fronteras se restablecen y se recupera la percepción de la realidad. El ego tiene de nuevo el control. Pero si la inundación persiste, el sentimiento de enajenación no desaparece, y el ego se debilita aún más, hasta el punto de que ya no puede recuperar el control. En este caso, el individuo necesita tratamiento para recuperar la cordura.

Recuperarse de una crisis psicótica es generalmente más rápido si se produce una descarga del afecto o sentimiento. Cuando una máquina suelta vapor, reduce la presión. Para los no iniciados, ver la «crisis» de una persona puede ser aterrador. Pero para un terapeuta experimentado, que entiende cuál es la dinámica energética que está en acción, la liberación aparentemente irracional y violenta de sentimientos es algo que puede tener un efecto muy positivo sobre el paciente. El caso de Bárbara es un buen ejemplo de ello.

EL CASO DE BÁRBARA

Fue su marido quien trajo a Bárbara a mi consulta, en una época en que ella se encontraba temporalmente trastornada. Unos años atrás, había estado hospitalizada con

un diagnóstico de esquizofrenia. La primera vez que la vi estaba totalmente fuera de control, no paraba de gritar y de decir barbaridades. No pude establecer ningún contacto con ella través de las palabras, así que la rodeé con mis brazos y la mantuve fuertemente asida. Caímos y rodamos por el suelo, mientras ella gritaba y gritaba. Yo no la solté. Aquello duró alrededor de quince o veinte minutos. Y después, se acabó, como se acaba una tormenta eléctrica. Bárbara se calmó y pude hablar con ella. Lo explicó sencillamente: sus sentimientos eran más intensos de lo que ella podía soportar y tenía que dejarlos salir. Comprendí muy bien su situación. La tormenta se había calmado y se sentía segura ya salvo. Se fue a casa con su marido y yo me quedé muy tranquilo acerca de su estado.

En las siguientes sesiones de terapia, intenté ayudarla a conectar con sus sentimientos y expresarlos. Los dos éramos conscientes de la violencia latente en su personalidad. Ella tenía muchísimo miedo de explotar, de perder el control. Pero su experiencia inicial conmigo le demostró que una crisis temporal para liberar presión no era algo tan peligroso, y aquella experiencia la hizo más fuerte. A lo largo de los años, tuvo en casa una serie de ataques de llanto, que (unidos al apoyo y al consuelo que recibió) la ayudaron a descargar la tensión interior que anteriormente la había llevado a la locura. Por suerte Bárbara no tenía hijos, porque liberar presión de esta forma podía ser de ayuda para ella, pero un niño no lo comprendería y quedaría traumatizado ante la visión de tales escenas. Ahora hace ya veinticinco años que conozco a Bárbara, y puedo decir que se ha ido convirtiendo en una persona cada vez más real, más cuerda, más en contacto con sus sentimientos y más humana. Estoy convencido de que poder descargar la presión acumulada dentro de su cuerpo contribuyó en gran medida a su salud y a su cordura.

EL DERECHO A ENFADARSE

En mi libró *Fear of Life,* señalé que el lenguaje corriente equipara la locura con los ataques de cólera. Se puede utilizar una sola palabra para referirse a ambos estados: «loco». Se dice que una persona se ha vuelto loca tanto para señalar que está verdaderamente loca, como para referirse a que está muy enfadada. El mensaje implícito es que estar enfadado no es una emoción aceptable. A los niños se les enseña muy pronto a refrenar su cólera; a menudo se les castiga cuando se enfadan, si durante su reacción de enfado hacen daño a alguien. Las disputas, se les aconseja, hay que solucionarlas amistosamente y con palabras. Lo ideal es que la razón esté por encima de la acción.

Pero los conflictos no siempre se pueden solucionar amistosamente, a base de

razonamientos. A veces el genio se dispara. No quiero decir que una persona deba recurrir a la violencia física para expresar sus sentimientos de cólera. Ésta se puede expresar con una mirada, con el tono de voz o con una afirmación de sentimientos, por ejemplo del tipo «Estoy enfadado contigo». Sin embargo, algunas situaciones hacen brotar la expresión física de la cólera. Si alguien te golpea, puede ser apropiado devolver el golpe. Si una persona utiliza la violencia contra ti, tú tienes el derecho de utilizar también la violencia contra esa persona. Sin el derecho de devolver el golpe, uno se siente indefenso y humillado. Y ya hemos visto el efecto que eso puede tener en la personalidad.

Estoy firmemente convencido de que si los padres permitieran a sus hijos expresar su cólera contra ellos; si fuese cual fuese su queja, los niños tuvieran el derecho legítimo de expresarla, veríamos muchas menos personalidades narcisistas. Darle este derecho a un niño sería una demostración de verdadero respeto hacia sus sentimientos y su yo. En Japón, unos años atrás, vi cómo una niñita de tres años muy enfadada pegaba a su madre. Ésta aguantó el tipo y lo aceptó, sin hacer ningún esfuerzo por detener a la niña ni amonestarla. Por lo que sé, los japoneses no creen en disciplinar a los niños antes de los seis años. Hasta esa edad, los consideran como criaturas inocentes que aún no han adquirido el conocimiento del bien y del mal. Después de los seis años, a los niños se les enseña a comportarse correctamente, utilizando la vergüenza como arma disciplinaria. A pesar de la actitud que los adultos muestran hacia los niños más pequeños o precisamente a causa de ella, la reputación de los niños japoneses es que se comportan bien, son obedientes y respetuosos con sus padres. La conducta adecuada para los japoneses está determinada socialmente, y el poder personal no es un tema que tenga que ver con los niños. Sin embargo, pocos padres occidentales permitirían una cosa así, porque piensan, y aciertan al pensarlo, que actuar de esa forma disminuiría su poder. Además, si los padres le niegan a su hijo el derecho a expresar su cólera, ellos mismos también se inhiben en ese sentido. Incapaces de dejarla así de la manera apropiada, los padres recurren al castigo, porque lo consideran un ejercicio legítimo de autoridad parental. Puede que el castigo tenga un lugar en la crianza de un niño pero, en muchos casos, sirve como excusa para que los padres liberen la rabia y la cólera reprimida. El niño, que es dependiente y se encuentra indefenso, tiene que aguantar esto, o arriesgarse a que se enfaden aún más con él. ¿Qué sucede en la personalidad de un niño que ha estado sujeto a este tipo de tratamiento?

EL CASO DE FRANK

Frank, un hombre de treinta y pocos años, y su terapeuta me consultaron acerca de la

incapacidad del paciente para expresar sus sentimientos. Éste tenía un cuerpo musculoso, bien construido —resultado, según me dijo, de crecer y trabajar en una granja—. Me comentó también que había sido luchador en el equipo de la escuela. En muchos sentidos, la historia de Frank traía a la mente el caso de David, el paciente del que hablé en el capítulo 4 y que también era luchador. Parece que los luchadores saben cómo encajar los golpes, porque se ven obligados a encajarlos.

Frank era el mayor de cinco hijos. «Hasta donde llega mi memoria», explicó, «recuerdo que la forma habitual de relacionarse conmigo que tenía mi padre era gritándome, llamándome estúpido y diciendo que siempre valdría lo que la mierda de un mono. También me pegaba cada vez que yo hacía algo que le molestaba —ya fuera en las tareas de la granja, en la mesa e incluso mientras dormía—. Una vez, cuando yo tenía once años, me golpeó con una manguera de caucho hasta que casi me desmayé. Me caí al suelo pensando que iba a matarme y sintiendo que iba a morir. Mi madre, que estaba presente, me dijo: "Frank, intenta ser un niño bueno y haz lo que te pide tu padre".» Frank relató este suceso para explicar el tratamiento que recibió de su padre, pero sin mostrar un atisbo de emoción. Ciertamente, se trataba de una consulta, y él quería ponerme al corriente de su historia con la mayor rapidez posible, pero su falta de sentimientos me sorprendió. Me di cuenta de que él ya le había contado aquella historia a su terapeuta.

Los recuerdos más antiguos de Frank, según dijo él, tenían que ver con «acurrucarme y tener miedo, y verlo todo negro y rojo a mi alrededor». Continuó diciendo: «Recuerdo que una vez, cuando yo tenía tres años, rodaba por el suelo lleno de ansiedad mientras mi madre me decía que había sido un chico malo. Estaba abrumado y era incapaz de correr o intentar escapar. Me sentía como poseído por un espíritu maligno». Estas experiencias, como cabría esperar, socavarían a cualquier persona joven. Pero Frank, al igual que Bill, otro paciente del que he hablado anteriormente, utilizó toda su fuerza de voluntad para superar estas experiencias devastadoras.

«En el instituto y en la universidad», explicó Frank, «era todo un macho sin sentimientos. Después de obtener un Master en Asesoramiento Psicológico, trabajé en un centro de salud mental. Al tratar a gente que tenía problemas, me di cuenta de que yo tampoco me sentía muy bien. Llegué a un punto en que cuando hablaba con un paciente me parecía que me veía a mí mismo reflejado en un espejo. Me di cuenta de que necesitaba terapia, pero me fue difícil admitir ante mí mismo que en realidad me pasaba algo.»

Bill se convirtió en psiquiatra, Frank en asesor psicológico de personas trastornadas. Estos logros significan que toda la energía disponible se canalizó a través de los estudios, y no quedó nada para dedicarla a la vida sentimental. Bill negaba su miedo, Frank negaba su problema. Por suerte, con posterioridad fueron capaces de afrontar sus ansiedades.

Por la época en que empecé a tratar a Frank, él ya había pasado por un período de terapia, y tenía cierta comprensión de sus dificultades.

«Tenía problemas con las figuras de autoridad y con los pacientes», explicó. «En el primer caso, lo que me inspiraban era terror y rabia, y yo sabía que aquello provenía de las experiencias con mi padre. Con los pacientes, me sentía superior y actuaba como si lo supiera todo. También era cada vez más consciente de mi tremenda resistencia a hacer algo en mi propio beneficio. Era como un gran desafío. Me decía a mí mismo: «No dejaré que eso me impida llevar a cabo cualquier acción positiva». Ahora veo cómo soy yo mismo quien se frena debido al miedo al fracaso y también al éxito. Me doy cuenta de que me miento a mí mismo acerca de quién soy yo. No me permito sentirme bien ni un momento. Me resulta difícil intimar sin usar una máscara defensiva. Reprimo mi rabia y mi cólera. He experimentado ansiedad siempre que me he permitido ser blando. Me pongo en una situación masoquista en la que permito que se abuse de mí. Creo que soy una persona brillante que hace cosas destructivas contra sí misma.»

Quedé impresionado por el relato de Frank acerca de la brutalidad que sufrió de niño. En mi mente surgió una pregunta: ¿por qué no se había convertido en un psicópata asesino? Yo no dudaba de que podía matar pero, al igual que sucedía con Bill, estaba igualmente seguro de que no lo haría. Su ego tenía el suficiente control para evitar que eso sucediese. El fallo en su personalidad era una fisura, no una escisión. A pesar del horror que contenía su relato, de alguna forma había conseguido escapar de la locura. Supuse que durante la infancia había contado con el apoyo y el amor de su madre. Otro elemento favorecedor fue la ausencia, al menos por lo que yo pude saber, de una actitud seductora por parte de la madre. No creo que la cordura de Frank se hubiera conservado relativamente intacta, si hubiera estado sujeto a la vez a dos fuerzas tan arrolladoras como la hostilidad brutal de un padre y la seducción engañosa de una madre.

El motivo de la consulta era ver qué podía hacer yo o qué podía sugerir, para ayudar a Frank a abrirse paso a través de la tristeza y la cólera que habían en su interior. Frank no había conseguido llorar profundamente en ninguna de las terapias por las que había pasado anteriormente. Para él, llorar era admitir que no podía soportar una situación. Demostrar que podía aguantarla era la forma de desafiar a su padre. Este podía pegarle, pero no podía quebrantarle. Sin embargo, el precio que Frank pagó por ello fue desarrollar una rígida armadura corporal que bloqueaba las lágrimas en su interior. Además, su fachada de macho le impedía cualquier intimidad real con los demás y dejaba así su vida bastante vacía.

Con su formación en asesoramiento psicológico y terapia, Frank podía comprender cuál era la dinámica de su situación. En relación con esta comprensión, utilicé con Frank un procedimiento muy sencillo para ayudarle a llorar. Le hice tumbarse sobre un taburete que se usa en bioenergética, con las manos estiradas para tocar una silla colocada detrás

de él. Esta posición es muy estresante y puede incluso resultar dolorosa si el cuerpo de la persona está muy rígido. Para contrarrestar la tensión y el dolor, el paciente se ve obligado a respirar más profundamente. Esto carga de energía el cuerpo, porque transporta más oxígeno hasta los pulmones. El resultado es que los sentimientos afloran con mayor facilidad.

Mientras Frank permanecía en esta posición, le animé a que intentara emitir algún sonido, porque nadie puede llorar (sollozar) sin emitir sonidos. La siguiente instrucción que le di fue mantener el sonido que emitió hasta que hubiera expulsado todo el aire de los pulmones. Dejar salir todo el aire actúa contra la tendencia a la retención y facilita así la expresión de los sentimientos. A medida que la persona sostiene el sonido que emite durante este ejercicio, llega un punto, cerca del final de la expulsión completa del aire, en que se le quiebra la voz. El sonido que produce entonces se parece mucho a un sollozo. Entonces, si puede aguantar ese punto de ruptura, empieza a sollozar de verdad. El sollozo se parece inicialmente al sonido que se produce cuando se ceba una bomba. Una vez que empieza, se convierte en completamente involuntario, y se hace más y más profundo a medida que los sentimientos reprimidos de tristeza empiezan a salir a la superficie. Sin embargo, esta liberación sólo se produce si la persona está preparada para que suceda así y lo desea.

Mientras realizaba el ejercicio, Frank rompió en un llanto y una tristeza tan profundos que me sorprendió. En medio de los sollozos expresó también el dolor y la cólera que sentía. «¿Cómo has podido hacerme esto?», exclamaba. «Oh, Dios mío, ¿por qué me herías así? Te odio.» El llanto y las exclamaciones continuaron durante varios minutos. Verdaderamente, fue todo un avance para él.

No obstante, a Frank le faltaba poder expresar plenamente su cólera. Hasta que no se entregase a ella por completo y experimentase que no se le escaparía de las manos, no se libraría de su temor a la «locura». Reconocer tales sentimientos desde el punto de vista intelectual no es suficiente. Eso equivaldría a decir: «Sí, sé que llevo en la mano una granada». El consejo adecuado sería: «Tírala, pero en un lugar seguro». Desde mi punto de vista, el contexto terapéutico es el lugar adecuado para descargar y expresar este tipo de sentimientos. El paciente puede ceder control porque el terapeuta lo conserva.

Les pido a los pacientes que golpeen la cama con los puños o con una raqueta de tenis, y que lo hagan con toda la fuerza y la violencia que puedan. También les animo a que expresen sus sentimientos verbalmente. Otra técnica que utilizo es pedirles que retuerzan una toalla con todas sus fuerzas, mientras permanecen tendidos en la cama. Esta acción puede ir acompañada de palabras tales como: «¿Cómo puedes hacerme esto? Te odio. Te mataré». A menudo, la liberación de la rabia suprimida acaba en profundos sollozos, a medida que la tristeza por la pérdida del yo aflora y se expresa. (Los autores de orientación psicoanalítica describen esto como el duelo por la pérdida del yo.) Una

vez más, la liberación sin restricciones de la rabia contenida puede asustar a un observador no iniciado. Los pacientes que realmente la dejan salir tienen aspecto de locos. Pero esta locura sólo se aplica a la cólera, no es locura verdadera, porque los pacientes saben lo que están haciendo. Y debido a que sus acciones están en sintonía con su ego —es decir, no van en contra de su voluntad— nunca están verdaderamente fuera de control y pueden parar cuando lo deseen. En los treinta años que llevo utilizando estas técnicas, nunca se ha roto nada en mi despacho, y jamás he resultado herido. A pesar de los gritos y de la violencia, los pacientes nunca sienten que están locos por el hecho de liberar sus sentimientos. Una vez aceptados éstos, tienen la sensación de que son dueños de su yo y se dan cuenta de que la verdadera locura estaba en su sonrisa fija, en la pose de «buen» chico o «buena» chica, en la negación de sus sentimientos.

Teniendo esto presente, le pedí a Frank que se subiera a la cama. Levantó los puños por encima de la cabeza y golpeó repetidamente la cama con todas sus fuerzas. Dio salida a la rabia que había en su interior. Por la forma en que golpeaba la cama, se podría decir que pretendía destrozarla. Los golpes eran destructivos. Dejé que Frank continuara así hasta que agotó su rabia. Entonces le mostré cómo golpear más eficazmente, con menos esfuerzo, extendiendo más los brazos y dejando que los golpes rebotasen. Se sorprendió al ver la diferencia. Golpeaba como un luchador en lugar de como un individuo rabioso. Ahora puede controlar su violencia: puede estar muy enfadado sin estar loco.

* * *

Para que los narcisistas lleguen a conocerse a sí mismos, tienen que reconocer su miedo a la locura y darse cuenta de que hay rabia asesina en su interior, y de que ellos la identifican con la locura. Pero esto sólo se puede conseguir si el terapeuta es consciente de estos elementos y no los teme. He visto que resulta de ayuda señalar a mis pacientes que lo que ellos creen que es locura —a saber, su cólera— es de hecho algo sano si pueden aceptarlo, y que, por el contrario, su conducta sin sentimientos, que ellos consideran sana, es verdaderamente una locura.

Capítulo 8

DEMASIADO Y DEMASIADO PRONTO

En el capítulo anterior, he planteado que la locura aparece cuando el ego de la mente consciente no puede integrar un sentimiento que le desborda. Una vez más, este concepto de locura está presente en el lenguaje de cada día. Si alguien no deja de fastidiarnos, al final exclamamos: «¡Para. Me estás volviendo loco!». Incapaces de soportar (integrar o tolerar) la irritación o provocación continuada de esa persona, nos damos cuenta de que estamos a punto de explotar de rabia, que estamos como locos. Ya he comentado que no creo que una persona se vuelva loca únicamente porque la presionen hasta el punto de hacerla explotar —suponiendo que sea capaz de explotar—. Generalmente, para volver loca a una persona se tiene que dar una situación especial.

La tortura lenta es una de esas situaciones. En la antigua China, por ejemplo, se torturaba a la gente haciendo que le cayera sin parar una gota de agua en un punto de la cabeza, mientras se mantenía a la persona inmovilizada. La acumulación de estímulos constantes llegaba a un punto en que era insoportable, y lograba quebrantar la mente del individuo. Esto le puede suceder a cualquier persona, si la someten a una tortura constante. Una de dos, o te mueres o te vuelves loco. En el primer caso, se quiebra el cuerpo, y en el segundo, el espíritu —se parte en dos la conexión energética entre la mente y el cuerpo—. Que suceda una u otra cosa depende de la naturaleza de la tortura y de su objetivo.

La tortura no tiene por qué ser física, en el sentido de un ataque directo al cuerpo. Se puede utilizar el sonido para quebrantar la voluntad o la resistencia de una persona; a ciertas frecuencias, resulta tan doloroso que no se puede soportar. El miedo es otra forma de quebrar el espíritu de la gente. Cuando detuvieron y encarcelaron a Dostoievski y a un grupo de estudiantes radicales rusos, se produjo el siguiente incidente: les sometieron ajuicio y les sentenciaron a todos a muerte. Después, les llevaron al lugar en el que se producían las ejecuciones, y alinearon en fila a varios de ellos ante el pelotón que les iba a ejecutar. Entonces, en el último instante, los soldados bajaron las armas, alguien anunció que el zar había indultado a aquellos hombres, y los enviaron a Siberia. Pero, uno de los que iban a ejecutar se volvió loco. Había pasado demasiado miedo.

También se sabe que una persona puede entrar en un estado de locura temporal, si se la priva de estimulación sensorial. En un experimento de supresión de estímulos, se colocó a un sujeto en una piscina con el agua a una temperatura igual a la del cuerpo humano. No había ningún sonido, la luz era uniforme y el sujeto estaba solo. A pesar de todos sus esfuerzos para conservar el autocontrol, su mente empezó a alucinar. Sin

estimulación externadlos límites de la persona se vuelven borrosos. Si se dejara a un niño en una cuna, sin tocarle, y durante un período prolongado de tiempo, se debilitaría y moriría. Todos necesitamos estímulos, pero con cierto equilibrio. Demasiada estimulación puede ser tan mala como demasiado poca.

EL EGO Y SU ESCUDO PROTECTOR

Freud avanzó hace ya muchos años la idea de que necesitamos protegernos de un exceso de estimulación. Valiéndose de una imagen del organismo como una vesícula, formuló la siguiente hipótesis: «Este pequeño fragmento de sustancia viva está suspendido en el centro de un mundo externo a él, cargado con las más poderosas energías, y cuya estimulación le causará la muerte, si no cuenta con un escudo protector contra los estímulos». Y continuó diciendo: «La protección contra los estímulos es una función del organismo casi más importante que la de recepción de los mismos».[40]

El escudo protector es la piel. Freud la describió como: «Una envoltura o membrana especial resistente a los estímulos». Todos reconocemos que la piel tiene esta función, y lo expresamos en el lenguaje cotidiano, por ejemplo cuando decimos que alguien tiene «la piel dura», para referirnos a que las cosas externas le afectan menos que a personas con «la piel fina». Aunque estas expresiones coloquiales se apoyan en una base física (una piel fina es más sensible al dolor), son sobre todo metáforas. De hecho, la cuestión de la sensibilidad tiene más que ver con la vitalidad de la piel, es decir, con su grado de carga energética.

Biológicamente, el escudo protector se origina a partir de un proceso de muerte o endurecimiento de las capas superficiales. Freud destacó que «la parte más superficial deja de tener la estructura propia de la materia viva; se convierte hasta cierto punto en materia inorgánica».[41] La concha de un molusco es un claro ejemplo del endurecimiento de la superficie para servir de escudo a las partes sensibles del organismo. Una vez más, esto también se expresa desde el punto de vista coloquial. Decimos que la gente se refugia en su caparazón, para referirnos a que se encierra en sí misma para protegerse del mundo exterior.

Psicológicamente, los narcisistas tienen la piel dura. Son relativamente insensibles a las otras personas y a sí mismos. Por el contrario, las personalidades esquizoides y esquizofrénicas son generalmente tan hipersensibles que parece que carezcan de piel. La piel se puede describir como la superficie externa o la frontera del yo. En los individuos narcisistas, esta línea de demarcación es exagerada, y crea un frente rígido que les sirve como defensa contra el mundo pero que a la vez les convierte en individuos aislados. En la estructura del carácter narcisista, el frente se convierte en una poderosa fachada que

soporta la presión; por otro lado, el frente o fachada de la personalidad límite tiende a venirse abajo en situaciones de estrés. Los esquizofrénicos, cuya piel está descargada energéticamente, tienen una frontera débil y tenue, que les hace vulnerables a que las fuerzas del entorno les desborden. Su defensa es apartarse del mundo.

La piel, además de ser un escudo protector y la frontera física del cuerpo, también está estrechamente conectada con la conciencia. En *The Language of The Body,* señalé que la conciencia es una función de la superficie corporal, y representa la percepción que tiene el organismo de la interacción entre el mundo interno y el externo. Así, cuando cerramos los ojos para dormir, y por tanto desconectamos del mundo externo, perdemos conciencia; esto es, no somos conscientes de nosotros mismos, y nuestra sensibilidad a los estímulos del exterior se reduce enormemente. Pero este proceso aumenta la sensibilidad a lo que está sucediendo en el interior, lo que se podría describir como conciencia del sueño. Sin embargo, si alguien nos da una palmadita en el hombro o nos sacude suavemente para despertarnos, volvemos a ser conscientes del mundo externo, la conciencia del ego retorna y la conciencia del sueño se retira, dejándonos con el recuerdo de lo que hemos soñado. Soñar semidespierto también depende de que se haya reducido en gran medida la conciencia del ego, pero eso sólo se produce durante el sueño ligero. A medida que la persona se hunde en el sueño profundo, esta conciencia también se pierde. La anestesia general provoca la misma pérdida de conciencia. Si el sueño que produce la anestesia es lo bastante profundo, no se percibe el dolor, porque la pérdida de conciencia se extiende también al cuerpo. En este estado, un cirujano puede operar a una persona sin que ésta sienta dolor alguno.

Una frontera o superficie separa dos áreas fenomenológicas, cada una de las cuales actúa a su vez sobre la frontera. Así, la membrana celular está influenciada tanto por lo que sucede en la célula como por lo que sucede en el fluido que la envuelve. La piel es la superficie inmediata del cuerpo que separa los dos mundos, el interno y el externo, y como tal, es sensible a los estímulos del exterior y a los impulsos del interior. En realidad, se podría decir que la superficie del cuerpo no sólo la forma la piel, sino también los tejidos subcutáneos y la envoltura de los músculos voluntarios que rodean el cuerpo. Todos los órganos sensoriales, que aumentan nuestra sensibilidad a los eventos del mundo externo, están localizados en la superficie del cuerpo. Cuando disminuye esta sensibilidad, disminuye también la conciencia del ego. Por ejemplo, enfriar mucho la superficie de la piel funciona como un anestésico local, y disminuye por tanto la conciencia en esa área. Pero, como ya hemos visto, también se puede reducir la conciencia del ego por medio de la anestesia general, que al actuar directamente sobre el cerebro bloquea las funciones perceptivas de este órgano. Así, hay dos superficies relacionadas con la conciencia del ego: la superficie del cuerpo y la superficie del cerebro. Por tanto, para que haya conciencia se requiere la ocurrencia de dos sucesos: un evento,

producido dentro o fuera del organismo, que tiene un impacto sobre la superficie, y la percepción o reconocimiento de éste que tiene lugar en el cerebro. La percepción es una función del ego y está localizada en la superficie del cerebro, que actúa como una radar o una pantalla de televisión en la que se genera la imagen de lo que está sucediendo. De la misma forma, la superficie del cuerpo actúa como una antena de televisión, que recibe las señales antes de que éstas se proyecten en la pantalla en forma de imagen.

Podemos imaginar la conciencia como una luz en la oscuridad del inconsciente que nos permite ver. Pero sólo podemos ver lo que está dentro de nuestro campo de visión o aquello a donde llega la luz. En este sentido, la conciencia es más como un reflector que ilumina tan sólo una pequeña área y deja el resto en la más profunda oscuridad. De forma similar, un radar sólo puede detectar objetos que estén dentro del radio de detección de señales que puede captar.

Imaginemos, pues, la conciencia como la luz de un faro que va girando para iluminar los sucesos que tienen lugar en el mundo interno y en el externo. El rayo de luz de la conciencia nunca ilumina estos dos mundos al mismo tiempo. Cuando enfoca el mundo externo, disminuye la conciencia del mundo interno, y viceversa. Y existe un marcado contraste entre la conciencia de un narcisista y la de una personalidad esquizoide. El narcisista se centra sobre todo en la realidad externa y excluye en un grado u otro el mundo interior de los sentimientos. En cambio, la personalidad esquizoide se aparta del mundo externo y se recluye en la realidad interna. La retirada del esquizofrénico denota que el individuo no puede hacer frente a las fuerzas y las presiones que provienen del mundo exterior. Por el contrario, los narcisistas se las arreglan bastante bien en este sentido, aunque son incapaces de responder emocionalmente ante tales situaciones. Lo que hacen es manipular a la gente y las cosas, porque han reducido todos los objetos a imágenes. El esquizofrénico también funciona en términos de imágenes, y éstas a menudo tienen una gran carga emocional, pero guardan poca relación con la realidad del mundo externo. Las personas normales conciben asimismo la realidad en términos de imágenes, y éstas también conllevan una carga emocional, pero en este caso se corresponden con la realidad. La gente no está *reducida* a una imagen.

La conciencia es tanto una función activa como pasiva. No podemos encender la luz de la conciencia deliberadamente, pero una vez que se ha encendido, sí que es posible dirigir la luz hacia donde deseemos o nos interese. De todos modos, en general estamos abiertos a ver y captar lo que tenemos alrededor. Esta parte de la conciencia que está activa, tanto en cuanto a la percepción como a la respuesta, es lo que constituye el ego. El ego nos permite cambiar conscientemente el entorno para adaptarlo a nuestras necesidades, o nos capacita para adaptarnos nosotros a las necesidades del entorno. Por medio del ego, podemos eliminar un obstáculo del camino o, cuando no es posible suprimirlo, somos capaces de modificar nuestra conducta para sortearlo. Sin embargo, yo

opino que la gente se ha vuelto demasiado egotista, tanto en cuanto a modificar la naturaleza para satisfacer sus necesidades, como respecto a alterar su propia naturaleza para eliminar un pretendido obstáculo. Somos, por ejemplo, los únicos animales que niegan sus sentimientos para ir en pos del poder. En este sentido, se podría decir que vamos en contra de nuestra propia naturaleza.

Pero ¿cómo puede una persona ir en contra de su propia naturaleza? Freud señaló que normalmente no tenemos un escudo contra la excitación que se origina en el interior del organismo. Esta excitación se percibe como placentera o dolorosa, o como impulsos asociados a emociones, sentimientos y sensaciones. No percibir tal excitación obstaculiza gravemente la capacidad del organismo para sobrevivir y satisfacerse. Sin embargo, puede suceder que la excitación interna que se origina produzca, dicho en términos de Freud, «un excesivo aumento del displacer, y entonces se tienda a tratarlas como si estuvieran actuando, no desde dentro, sino desde fuera, de forma que entonces sea posible levantar el escudo contra los estímulos que están en acción para defenderse de ellos».[42] Lo que está diciendo Freud es que a los sentimientos dolorosos se les puede denegar el acceso a la conciencia.

Escudar el organismo contra estímulos que no puede manejar es parte de la función adaptativa del ego, y el objetivo es proteger la integridad de la persona. Así, el ego puede incluso negar algunos aspectos de la realidad externa, como un medio para defenderse de ella. Ya hemos visto esto en pacientes que describían su infancia como feliz y decían que sus padres les querían mucho, a pesar de admitir al mismo tiempo los traumatizantes golpes, castigos y críticas que recibían de ellos. Para poder sobrevivir en medio de una situación así, los niños tienen que suprimir su deseo de rebelarse y acabar sometiéndose, y eso sólo lo pueden conseguir negando sus propios sentimientos y también la realidad de la conducta de sus padres. Pero esta defensa, válida en aquel momento, se convierte en una neurosis cuando sigue en acción en la edad adulta y funciona en situaciones en que la persona ya no la necesita, porque no se encuentra indefensa.

Dado que la negación se consigue matando la superficie que es receptiva a los estímulos, su efecto es volver rígido el ego. La sonrisa permanente se convierte en una máscara que la persona ya no se puede quitar. El resultado es una disminución de la capacidad del ego para responder emocionalmente ante la realidad o para cambiarla en sintonía con los propios sentimientos del individuo. Para ampliar la analogía de Freud, la rigidez del ego es como un jinete rígido que monta un caballo, del que puede caerse fácilmente a causa de su rigidez si se produce cualquier movimiento (sentimiento) lo bastante fuerte para ello. La seguridad del ego descansa entonces en un cuerpo muerto, que tiene muy pocas emociones. Con todo, esta verdadera muerte del cuerpo genera hambre de sensaciones, lo que lleva al hedonismo típico de la cultura narcisista.

En suma, una persona tiene graves problemas cuando está expuesta a una

sobreestimulación y no encuentra un canal para liberar el exceso de estímulos. Esta sobreexcitación se experimenta como un dolor o, como diría Freud, un displacer, debido a que hay mucha presión por liberarla. Cuando la tensión alcanza un punto en que la persona ya no puede soportar más el dolor, el individuo se anestesia a sí mismo. El ego utiliza su escudo contra los estímulos para bloquear la percepción de su tormento interior. Cuanto mayor sea la amenaza de descarga, más energía se invierte en mantener la fachada que se presenta ante el mundo, porque de ésta se vale la persona para controlar y negar los sentimientos. El efecto final de la sobreestimulación es el encarcelamiento del yo verdadero con sentimientos.

LA SOBRECARGA EN LA VIDA COTIDIANA

La sobreestimulación es una situación generalizada en las ciudades del mundo occidental. Hay demasiado ruido, demasiado movimiento, demasiada actividad, demasiados estímulos fuera de lo corriente. Cuesta creer el ruido que hay en ciudades grandes como, por ejemplo, Nueva York. Este es una forma de polución que destruye la tranquilidad y la paz. Sin embargo, aunque todos los sonidos pueden ser estimulantes al principio, se convierten pronto en una molestia. La suficiente como para volverle a uno loco. ¿Cómo pueden soportarlo los neoyorquinos? Todos sabemos la respuesta. Matando la receptividad a ellos. Desconectan y no oyen realmente el ruido. Pero, como la conciencia es una función de los contrastes, sólo se dan cuenta de lo ruidosa que es la ciudad el domingo por la mañana, cuando la actividad frenética ha bajado de revoluciones y todo está relativamente tranquilo.

El movimiento en las grandes ciudades, tanto el del tráfico rodado como el peatonal, tiene un efecto similar. Al principio parece estimulante, pero al final lo es demasiado. Como un torrente, la multitud de gente moviéndose de un lado a otro le atrapa a uno en su corriente y le arrastra con ella. Uno pierde el sentido de sí mismo como ser que siente. La gente se mueve a un ritmo que es demasiado rápido; ya no tiene tiempo. Es deshumanizador. Como para recordarme lo que se ha perdido, recientemente desperté en una hermosa mañana de domingo en Nueva York. Estábamos en otoño, y el aire era fresco y limpio. Circulaban muy pocos automóviles y se notaba la ausencia del bullicio que conlleva la actividad comercial. Sentí un gran placer al caminar por las calles; un placer que conocí en mi juventud, aunque yo crecí en una ciudad, pero en la que raras veces puedo disfrutar como antes. En aquellos días Nueva York era humana.

Es difícil darse cuenta de hasta qué punto han cambiado las cosas en este siglo. A finales del siglo pasado aún se veían coches de caballos por la calle. Se barrían las aceras con una escoba. Mi padre iba cada mañana a un barbero del barrio para que le afeitase y

para oír los cotilleos. Le costaba cinco centavos. Ése es un lujo del que yo no disfruto. La dificultad para ver los cambios se debe a que nos hemos adaptado tan bien a las nuevas condiciones, que nos parecen naturales. Pero pagamos un precio por esta adaptación al ritmo de la calle en la vida actual, y ese precio es la barrera que hemos erigido como escudo para protegernos del exceso de estímulos. Para funcionar al ritmo de una máquina, hay que ser como una máquina, lo que significa matar el cuerpo y negar los sentimientos.[43]

La sobreestimulación no es algo que afecte sólo a las ciudades. Está presente en todas las casas. En muchos hogares americanos, la radio y la televisión están encendidos durante largos períodos de tiempo. Se sabe que el americano medio mira la televisión un promedio de seis horas al día. Muchos hombres y mujeres miran la tele o escuchan la radio mientras realizan las tareas caseras o incluso mientras trabajan fuera del hogar. Parece que necesitan esta estimulación; se diría que ésta añade la emoción que parece faltar en su vida. Pero la televisión y la radio también sirven como distracción —le sacan a uno de sí mismo y le distancian de sus propios sentimientos—. Las noticias de la radio y la televisión son especialmente perturbadoras, porque a menudo provocan sentimientos que no se pueden expresar. Escuchar los casos de crímenes horribles que se producen cada día puede generar una rabia que no tiene vía de descarga. Uno aprende pronto a no dejarse afectar por todo esto, pero esto significa que ha fortalecido su escudo contra los estímulos.

Y aún otro factor se añade al exceso de estímulos: la constante actividad que exige la sociedad occidental. Parece que hay tanto por hacer que es casi imposible parar —descansar, pensar, contemplar—. Aunque sólo sea para completar una jornada laboral, uno se tiene que estar moviendo constantemente. La gente está ocupada ganando dinero o gastándolo, o bien cuidando las cosas que ha comprado. Y eso por no hablar de lo que representa un coche. La conducción no es sólo estresante debido a la necesidad de estar en permanente alerta, sino también por el bombardeo constante de imágenes cambiantes.

Y aun así, parece que la gente necesita toda esta actividad. Puede que haya mucho por hacer, pero si hay demasiado poco se aburren y se inquietan. Necesitan tener proyectos para sentirse estimulados, por eso aún no han acabado una cosa que ya empiezan otra. A la gente joven de hoy en día se las llama la generación de la acción, y en esa expresión está implícito que la constante actividad es una virtud. Sin embargo, si no paran es porque son incapaces de estar quietos. Sólo se sienten vivos cuando *hacen* algo, pero eso es una defensa contra *ser* y sentir.[44] Entre esta gente joven, hay algunos individuos que se mueven aún más rápido que los otros, que luchan por subir más aprisa los peldaños de la escalera del mundo. Se les llama «trepas». Todo en su vida está subordinado al afán de éxito.

No es casual que el alto volumen de los sonidos de la música rock se haya puesto de

moda. Junto con las luces estroboscópicas, proporciona una estimulación lo bastante potente como para penetrar casi cualquier escudo y estimular al que mira y escucha. Sin embargo, la estimulación no es suficiente, porque se necesita el placer de la descarga. Y esto es precisamente lo que proporciona el compás rítmico y fuerte de la música, y los intensos movimientos del baile en las discotecas. Parece que este marco proporciona al individuo narcisista la sensación de estar vivo. Pero la música rock y el baile de las discotecas también incrementa la muerte interna de los narcisistas, porque hace que la sobreestimulación parezca el estilo de vida normal. Éste es el peligro real del exceso de estímulos. Una vez uno se adapta a algo así, parece que no es capaz de prescindir de ello.

EL EXCESO DE ESTÍMULOS EN LA FAMILIA

Aunque pienso que el trastorno narcisista es un producto de la cultura occidental, también creo que el individuo narcisista es un producto de una situación familiar desdichada, una en la que se sedujo al niño para arrastrarle a una relación especial con uno de los padres (véase el capítulo 5). A causa de la intimidad que proporciona ese tipo de relación, el niño está expuesto al exceso de estímulos que representan los sentimientos y la sexualidad de un adulto. El padre o la madre se vuelca en el niño para obtener de él comprensión y solidaridad, e incluso comparte con él las frustraciones de su matrimonio. ¿Cómo podría un niño manejar emociones tan fuertes? El malestar de su progenitor siempre es excesivo para un niño. Él no puede hacer nada para remediarlo.

El estrés del matrimonio a menudo tiene que ver con las heridas, decepciones y frustraciones sufridas por ambos miembros de la pareja durante su infancia. Incapaz cada uno de ellos de responder ante el sufrimiento del otro, la pareja se vuelca en los hijos para obtener el amor que no tuvieron de sus padres. Independientemente de cómo traten a los niños, siempre les exigen algo, ya sea de manera implícita o explícita: «Dime cuánto me quieres; dime lo buena madre que soy». Cuántas veces uno de los padres hace que el niño se sienta culpable diciéndole cosas del tipo: «¿Te das cuenta de lo mucho que me sacrifico por ti?». Por supuesto, el niño se da cuenta, porque capta lo mal que se siente su progenitor. Como decía uno de mis pacientes: «La tristeza de mi madre era abrumadora. Yo no podía soportar su pena. Tenía que hacer todo lo que estuviese en mi mano para que ella fuese feliz». La experiencia de esta persona no es única. Por desgracia, es bastante común.

Supongamos que es la madre la que acude al niño para contarle sus problemas. ¿Qué puede hacer la criatura para que ella sea feliz? Lo primero es estar «allí» cuando ella le necesite —escuchar el relato de sus desgracias, solidarizarse con sus sufrimientos y

comprender sus dificultades—. El niño tiene que estar «a su lado» porque la madre de ella no lo estuvo. En efecto, el niño se convierte en el padre de su madre. Cuántas veces he oído decir a mujeres pacientes mías cosas del tipo: «Fui su otra madre para mi madre». El niño es más bien como el marido, ocupa el lugar del «buen padre». Pero esto no cambia nada. La madre continúa con sus gimoteos, quejas y marrullerías masoquistas. El niño se siente inundado por sentimientos desagradables, y no puede hacer nada para remediarlos. Ni siquiera puede marcharse. Lo único que puede hacer es no pedirle nada a su madre: eliminar sus propias necesidades y sentimientos, para que su madre no se sienta culpable por no prestarle la suficiente atención.

Tal situación genera en los niños sentimientos de dolor, tristeza y rabia, tanto por ellos mismos como por sus padres. Como estos sentimientos superan lo que el niño puede manejar, levanta un escudo protector para evitar sentirlos. Si se permitiera experimentarlos plenamente, gritaría de dolor, sollozaría de tristeza y atacaría con furia destructiva. Pero no lo hace —porque hacerlo parece de locos—. La solución es ponerse una armadura —tensar los músculos del cuerpo de forma que la expresión de los sentimientos se haga imposible—. Se ponen ellos mismos una camisa de fuerza.

La armadura corporal toma diversas formas, y todas ellas reflejan un cierto grado de rigidez general. Fue Wilhelm Reich el que introdujo el concepto de «armadura», para describir un proceso por el cual se desarrolla una tensión crónica en la superficie muscular del cuerpo, con el fin de formar un escudo duro contra las ofensas externas y los impulsos internos. En algunos individuos narcisistas, el cuerpo tiene la apariencia de una estatua debido a lo rígido que está. En otros casos, parece un bloque, porque la rigidez tiene como objetivo soportar la presión. Un paciente describía a su madre como un carro de combate. Me sorprendió el aspecto de su propio cuerpo, porque parecía un fortín. Ésa era su forma de armarse contra el tanque. Aun así, y como ya hemos visto, el cuerpo no siempre está armado en el sentido de una rigidez general. Pero sí que existe una banda de tensión en la base del cráneo, que sirve para separar lo que pasa en el cuerpo y la percepción de estos sucesos.

Hasta ahora, y con respecto a la sobreestimulación que proviene de los padres, he hablado en general. Estoy convencido de que la verdadera sobreestimulación es sexual. Ya he mencionado que la seducción siempre tiene un trasfondo sexual, no importa cuan inocentes puedan parecer los actos del padre o la madre. Alice Miller, una eminente psicoanalista europea comenta:

> Un padre que crece en un entorno contrario a los impulsos instintivos se puede atrever a mirar tranquilamente los genitales femeninos, jugar con ellos y excitarse cuando baña a su hija pequeña. Una madre (que ha desarrollado miedo a los genitales masculinos) puede ser capaz de controlar sus temores a través de la relación con su hijo pequeño. Puede, por ejemplo, secarle después de bañarle, de una forma que le produzca Una erección, lo que no resulta peligroso o amenazador para ella. Puede también darle un masaje en el pene, incluso hasta la pubertad, con el objeto de «cuidar su fimosis».[45]

Según Miller, estos actos de los padres hacen que el niño se sienta inseguro acerca de su sexualidad, lo que se intensifica aún más cuando los padres le prohíben al niño cualquier actividad autoerótica. Creo que «inseguro» es una forma suave de describir los efectos de tal sobreestimulación sexual. Recordemos que un niño al que uno de sus padres estimula sexualmente no tiene posibilidad de descargar su excitación. El caso de George, que expondré a continuación, puede ser un extremo, pero sirve para ilustrar este problema con claridad.

George, que había sido paciente mío, se sometió a un masaje muscular intenso. Y después, escribió lo siguiente:

> Él ([el masajista] me dijo que yo tenía el cráneo como un coco, la mandíbula como si me estuviese mordiendo las uñas, que parecía como si un lazo me apretase el cuello, que no hinchaba el pecho lo suficiente, que mi culo estaba duro como un tambor y que tenía las rodillas tiesas. A nivel de ego entendí gran parte de lo que me estaba pasando. Algo me aterrorizó y construí una especie de armadura alrededor. En lo sexual, recuerdo que cuando era joven mi padre me azotaba entre las piernas y me decía: «Ve con las chicas». Yo solía dormir con mi madre y mi hermana. Con gran ansiedad, quería recorrer el cuerpo de mi hermana con las manos, pero lo que toqué fue la parte superior del cuerpo de mi madre. Eso fue antes de masturbarme.
>
> Mi hermana me llevaba a ver películas de terror. Me asustaba ver con mi padre los programas de terror que pasaban por televisión. Me tumbaba inmóvil en la cama durante mucho rato, con la cabeza escondida bajo las sábanas, tenía miedo de mirar a la puerta. Pensaba que si entraba alguien, me volvería loco.
>
> Tengo miedo de abrazar a mi madre porque fue durmiendo entre ella y mi hermana como empecé a cerrarme sexualmente. Tengo miedo de que suceda de nuevo. A veces me siento en una silla a su lado durante horas sin decir una palabra, de lo helado de miedo que estoy.

Las palabras de George arrojan luz sobre el daño que se puede causar a un chico al que se estimula sexualmente, pero que al mismo tiempo le tiene terror a su padre a causa de la situación edípica. George no podía aguantar tocar a su madre y a su hermana porque era demasiado excitante para él, pero tampoco podía disfrutarlo porque se sentía demasiado culpable y demasiado asustado. Era una tortura. Todo lo que pudo hacer fue apretar los dientes, tensar el cuerpo e intentar aguantar. Esto significa cerrarse a los sentimientos, sobre todo a los sexuales. Todavía hoy tiene miedo de tocar a una mujer. Sólo practica el sexo oral, y con prostitutas.

Hoy en día, casi todos los niños están expuestos a demasiados estímulos sexuales, tanto en el hogar como en su ambiente. Algunos padres piensan que lo más inteligente es pasearse desnudos por la casa en presencia de sus hijos. Imaginan que así evitarán que se desarrollen inhibiciones sexuales en los niños. No se dan cuenta de que lo que hacen no es exponerlos a la desnudez, sino a la sexualidad. En una cultura en la que normalmente la gente siempre va vestida, quitarse la ropa tiene connotaciones sexuales. (Este no es el caso por ejemplo en un campamento nudista, porque allí nadie lleva ropa alguna.)

Demasiados niños crecen demasiado aprisa en la sociedad moderna. Un buen ejemplo de ello es la hija de un amigo, que con cuatro años quería vestirse con téjanos ajustados para exhibir el tipo. Por desgracia, algunos padres están orgullosos del precoz desarrollo de sus hijos, e incluso lo favorecen. Pero la aparente naturalidad de estos niños precoces es sólo sofisticación. Son intelectualmente avanzados, pero emocionalmente retardados. La exposición de los niños a la sexualidad de los adultos puede que reduzca las inhibiciones para actuar siguiendo sus impulsos, pero también disminuye los sentimientos sexuales.

Ruth era una persona así —una joven atractiva, y en apariencia muy segura de sí misma—. Era licenciada en psicología y estaba haciendo un doctorado. Con todo, cuando me fijé en su cuerpo, durante el transcurso de un taller de bioenergética, me quedé muy sorprendido. Tenía el cuerpo de una adolescente de quince o dieciséis años, aunque en realidad era una mujer de treinta y tres. Me imaginaba que, de seguir así, cuando tuviera cuarenta años tendría el cuerpo de una chica de veinte. Me hizo pensar en Dorian Gray. Ruth no maduraba, porque no crecía. En el fondo, seguía siendo una niña. Su mente era adulta y muy alerta, pero el cuerpo no se había desarrollado del todo debido a que había negado y reprimido sus emociones, su vida. El sentido del yo de Ruth se había escindido. Unas veces se sentía como una anciana, y otras le parecía que aún no había empezado a vivir.

Patricia era otro ejemplo de lo mismo. Cuando vino a consultarme, al entrar en mi despacho, me chocó su aire de autodominio, de seguridad en sí misma y de serenidad. Sólo tenía veinte años, pero hablaba como una mujer de mundo; sin inmutarse, comentaba sus juergas de cocaína y alcohol. Admitió que tenía problemas —no se podía concentrar, y le costaba salir adelante en sus estudios—. Me di cuenta de que su aparente sofisticación era una fachada, que por dentro era como una criatura. Cuando por un momento bajó la guardia, pude ver en sus ojos a la niña que era. Patricia se describía a sí misma como especial. Su padre y sus profesores siempre le habían dicho que ella era mejor que las otras chicas. Había destacado en el tenis, la natación y la equitación —eso era lo que se esperaba de ella—. Sin embargo, después de la pubertad, ya no rendía tanto en esas actividades. Seguía siendo popular debido a su atractivo y a la pose que asumía, pero no había más que eso, pose, y ningún sentimiento. No podía llorar ni gritar. De hecho, cualquier expresión de sentimientos la avergonzaba.

Patricia había mantenido relaciones sexuales, así que le pregunté por sus experiencias en ese terreno. «No creo que sea para tanto», replicó: «No me parece tan importante». ¡Yeso con veinte años! Pero su comentario es comprensible a la luz de la tensión que se apreciaba en la zona de la pelvis. Los sentimientos estaban ausentes. La parte inferior de su cuerpo estaba tan tensa y contraída, que casi imposibilitaba cualquier movimiento libre o espontáneo. El acto sexual no tenía sentido para ella, incluso aunque le gustase el joven

con el que se acostaba ¡Qué situación tan trágica para una mujer tan joven!

El cuerpo de muchos hombres jóvenes también muestra un cierto grado de inmadurez, que contrasta con su expresión facial de persona mayor. La diferencia es aún más marcada cuando llevan barba. La estrechez de la pelvis y la delgadez de las piernas son las de un muchacho. En algunos casos, la parte superior del cuerpo también parece de alguien muy joven, debido a la estrechez del pecho. Y este aspecto juvenil se vislumbra a veces en su rostro de adulto, especialmente cuando sonríen o se afeitan la barba. Algunos hombres maduros tienen algo de juvenil que les confiere mucho encanto, pero esto es diferente. Los individuos a los que me refiero son a la vez viejos y jóvenes (son intelectualmente sofisticados, pero emocionalmente inmaduros).

Estos hombres y mujeres jóvenes se han quedado atascados en los primeros años de su juventud, porque su desarrollo se ha detenido. Perdieron la inocencia de la infancia demasiado pronto, y con ella la oportunidad de una existencia divertida y despreocupada que hubiera permitido la maduración progresiva y natural de sus facultades. Se les presiona a aprender, a base de juguetes y juegos educativos, y siempre bajo la mirada vigilante de sus padres, que miden constantemente los progresos de los niños. Los críos necesitan que les dejen solos para jugar a su aire, y por el puro placer de hacerlo, no con el objetivo de aprender. Y los hijos se dan cuenta de lo que sus progenitores esperan de ellos, aunque no se lo digan de manera explícita. Demasiado a menudo, los padres se fijan sólo en los logros de los hijos, son como los seguidores de un equipo de fútbol, sólo se fijan en si van ganando. ¿Cómo lo está haciendo de bien en la escuela, en los deportes, con los amigos? Fallar no es aceptable. Pero hay también muchos padres que son conscientes de la tremenda presión competitiva que pesa sobre los niños en la sociedad actual, e intentan darles a entender que con ser normales y corrientes ya es suficiente. Por desgracia, cuando a un niño se le ha hecho sentirse especial en casa, es muy difícil que éste acepte que su lugar en el mundo es como el de cualquier otro, no más. Nadie está a salvo de la presión de las fuerzas culturales. En el mundo occidental, tan orientado al éxito material, el peor pecado es el fracaso.

LA FALTA DE NUTRICIÓN

Otra razón de la presión a que se somete a los niños para que crezcan lo más rápido posible, es el deseo de los padres de verse libres de la carga de tener que estar siempre «allí» cuando sus hijos les necesitan. Quieren dedicar más energía a sus propias necesidades de realización personal. La ausencia de la madre tiene un efecto negativo sobre el niño, porque para él su madre es su mundo, especialmente cuando está en edad de que le dé el pecho. En mi opinión, el contacto con el cuerpo de la madre es

especialmente importante para el niño durante los primeros años de su vida. No creo que un padre pueda sustituir a una madre en este sentido; a su cuerpo le falta la suavidad que tiene el de ella. Es algo reconocido que la madre merece apoyo en su deseo de alejarse del niño para crecer en salud y en buenos sentimientos, de los que, por otro lado, el niño depende. Aún así, me parece triste que las necesidades de una madre entren en conflicto con las de su hijo.

Es importante no dejarse atrapar en el narcisismo de la sociedad, que identifica la realización personal con el éxito en el mundo profesional. En este último caso, el ego obtiene satisfacción, pero así no se llenan las necesidades de un individuo, ni el potencial de su ser. Estas necesidades básicas son las necesidades del cuerpo, y sólo se pueden satisfacer en el plano corporal. Se trata de respirar plena y profundamente, de comer con franco apetito, de dormir cuando uno está cansado y de hacer el amor con deseo apasionado. ¿Qué tiene de bueno el éxito y la fama, si uno está enfermo y es desgraciado? Una vez tuve un paciente que era un escritor de éxito. Estaba tan deprimido, que cuando se levantaba cada mañana su único deseo era morir. Uno está más satisfecho cuando se siente más vivo, cuando vibra de vitalidad. La satisfacción está en el uso pleno de todas nuestras facultades. Es narcisista pensar que usar la mente es lo único que puede satisfacernos. No disfrutar de utilizar las piernas para andar, los brazos para abrazar, los ojos para ver, los labios para besar, es privación, no satisfacción. ¿No se aplica también este argumento al pecho de las mujeres, que está pensado para nutrir a un bebé? ¿Qué puede ser más satisfactorio que nutrir una nueva vida?

No estoy en contra de que las mujeres tengan una carrera y desarrollen con éxito una tarea profesional. Su potencial creativo es igual al de los hombres, y tienen tanto que ofrecer al mundo como ellos. Pero no creo que la plenitud de una mujer o un hombre tenga que ver con lo que hace. Una persona se siente plenamente realizada por lo que es, no por lo que hace; por ser la clase de persona que con sus buenos sentimientos puede ayudar a los demás a que también se sientan bien. Los logros de una persona son como la nata que corona un pastel, como la salsa que acompaña a la carne. Sólo los narcisistas confunden el aliño con la comida. Mi argumento es que si no satisfacemos nuestras necesidades, seremos propensos a sufrir un trastorno narcisista de personalidad.

Para poder desarrollar un yo seguro y completo, los niños necesitan nutrición, en forma de amor, de apoyo, de intimidad y de contacto con el cuerpo de la madre. También necesitan atención y respeto hacia sus sentimientos, para que su sentido del yo sea sólido. Si la nutrición es insuficiente, el niño se sentirá insatisfecho, y ese sentimiento de insatisfacción le acompañará en la edad adulta. Una madre que no nutre a su hijo lo suficiente, es aquella que considera las necesidades del niño como un obstáculo para su propia satisfacción personal. El resultado de este conflicto es que a este tipo de mujer le resulta difícil llenar las necesidades de su hijo, y así el problema de la insatisfacción va

pasando de una generación a otra.

Las propias condiciones de la vida moderna son un obstáculo para una nutrición adecuada. Esto es algo que me quedó muy claro durante el transcurso de un vuelo que realicé de Nueva York a Detroit. El avión salía temprano (a las 7,30 de la mañana). Me senté al lado de una madre con sus dos hijas, una de dos años y medio, y la otra de nueve meses. La mayor de las niñas llevaba una camiseta con una inscripción que rezaba: «Mujeres liberadas». Todavía no era una mujer, pero ya estaba «liberada» de su infancia por exigencias de la situación. El avión iba a tope, la madre estaba preocupada por el bebé, así que la niña tenía que comportarse como si fuera una adulta. Pero no lo consiguió del todo; estaba inquieta. La madre me explicó que se habían levantado a las 5,30 de la mañana para poder coger el avión. Pero por lo que parecía eso no era una justificación para la niña. Cada vez que hacía algo que molestaba a su madre, ésta le respondía: «Siéntate y no te muevas. Estate quieta, si no quieres otro azote».

Sentí pena por aquella niñita. A pesar de que era consciente de lo difícil que resultaba aquella situación para la madre, ésta no me inspiraba simpatía, especialmente cuando comentó refiriéndose a la niña: «Ya ha hecho este viaje en otras ocasiones». La madre lo dijo con orgullo, como si aquello le otorgase a la criatura cierto grado de madurez y sofisticación. Fuesen cuales fuesen las razones de aquellos viajes, y puede que fueran importantes, la niña padecía haciéndolos. Por ejemplo, nunca lloraba, aunque pude ver que estuvo al borde de las lágrimas varias veces. Aunque noté que la madre era una persona cálida, y que sentía un profundo amor por sus hijas, ante el conflicto entre sus intereses y los de las niñas, sacrificaba estos últimos. El incidente ilustra el poco margen que una madre ocupada deja en su vida para lo qué sienten sus hijos. Viajar o cualquier otra actividad tiene preferencia sobre los sentimientos.

El principal efecto de la falta de nutrición en un niño es que éste reprime el anhelo como sentimiento; el anhelo, en concreto, del contacto con el cuerpo de su madre, que representa para él amor, calor y seguridad. Este sentimiento se suprime porque desear algo desesperadamente y no poderlo tener es demasiado doloroso. Pero sin este sentimiento es difícil acercarse e intimar físicamente en el plano de los sentimientos con otro ser humano. Todos los narcisistas tienen este problema, y no lo pueden resolver hasta que se reactiva el sentimiento del anhelo. El anhelo se expresa con los brazos y los labios, cuando se abraza y se besa a otra persona. Besar es una extensión de la succión del pecho de la madre por parte del niño. El sentimiento del anhelo se suprime entonces inhibiendo el impulso de acercarse y chupar —apretando los labios, los dientes y la garganta—. Por medio de estas tensiones, el niño dice en realidad: «No te deseo, mami, porque no te puedo tener».

Chupar es desear al nivel más profundo, porque chupar es integrar. Cuando respiramos, succionamos aire que penetra dentro de nosotros. Si la succión se inhibe, la

respiración se altera; se hace más superficial, en lugar de completa y profunda. Mucha gente restringe su respiración, porque respirar profundamente llena de energía el organismo y facilita los sentimientos. La forma más inmediata de bloquear un sentimiento es contener el aliento.

La respiración superficial se refleja en la restricción de los movimientos respiratorios en el área del diafragma. En la respiración profunda, interviene tanto la garganta como el abdomen, y el proceso de succionar aire para hacerlo llegar al interior del organismo es más activo y agresivo. La garganta se abre, se hace literalmente más grande, y la pared abdominal se mueve hacia afuera expandiendo la cavidad. Desde el punto de vista psicológico, abrir la garganta representa abrir el camino que lleva al corazón y a los sentimientos, y se expresa en los sonidos que se producen al cantar y llorar.

Cerrar la garganta no permite que nada entre o salga. La succión también puede ser superficial o profunda. Se puede chupar con los labios y la lengua, o con la lengua presionando contra el paladar, la parte posterior de la boca y la garganta. Los bebés alimentados con biberón chupan de manera superficial, mientras que los que maman del pecho, lo hacen con la parte posterior de la boca, y con el pezón de su madre contra el paladar.

Cuando se anima a un paciente a que respire profundamente, succionando el aire con la garganta, el efecto es a menudo dramático. Después de respirar de este modo unas cuantas veces, algunos pacientes rompen a llorar de manera espontánea. En ocasiones, también sucede que sienten en la garganta el dolor o el anhelo frustrado. Si al mismo tiempo se les pide que extiendan los brazos y proyecten los labios, como lo haría un bebé para entrar en contacto con su madre, suele suceder que experimentan la falta de nutrición que sufrieron de niños. Sin embargo, en muchos casos se defienden con mucha fuerza contra el sentimiento de dolor y tristeza que genera tal privación; hacer que salgan a la luz estos sentimientos reprimidos requiere considerable trabajo terapéutico.

EL CASO DE KAREN

Karen inició las sesiones de terapia porque, según dijo, no tenía sentimientos. Su cuerpo no sentía prácticamente nada, y funcionaba como una muñeca mecánica. Contraía especialmente la boca y la garganta, y notaba tan poca sensación en los labios, que besar no significaba nada para ella. «Dos bocas que se encuentran es algo que me resulta ajeno», comentó. No tenía ningún deseo de contacto íntimo con otro ser humano.

La infancia de Karen se podría describir como de pesadilla. Tuvo muy poco contacto físico con su madre, y casi ninguno con su padre, a quien las mujeres le parecían asquerosas. A Karen le repelía la expresión de repugnancia que llevaba su padre grabada

en la cara; reaccionaba ante él igual que él lo hacía ante ella. Con la madre, en el plano emocional, tenía lo que llamaría un pseudocontacto, porque ésta veía a su hija sólo como una imagen. «Era una enferma», recordaba Karen. «Vigilaba todos mis movimientos, estaba dentro de mí. Yo era su niña y tenía que ser perfecta.»

Karen se convirtió en una narcisista típica, con una personalidad límite. Por fuera parecía normal, pero era sólo una muñeca sonriente. Por dentro, casi no sentía nada. «Cuando era muy pequeña», relató, «no podía estar allí. No podía tragar nada. No podía asimilar lo que leía. No podía aprender en la escuela. No podía respirar.» Tenía la garganta cerrada.

El trabajo terapéutico con Karen duró mucho tiempo, y ella fue naciendo progresos lentos pero continuados. Los sentimientos fueron volviendo muy poco a poco. Ella era consciente de que había estado como muerta, y que necesitaba recorrer un largo camino para volver a la vida. Al principio de la terapia, a Karen le era casi imposible llorar o gritar. No conseguía que ningún sonido emocional saliese de su garganta. Trabajamos duro los dos para movilizar su cuerpo por medio de ejercicios y movimientos, y finalmente, después de varios años, pudo conectar con parte de su cólera y de su tristeza. A medida que la terapia avanzó, Karen se fue sintiendo cada vez mejor, pero seguía negando que tuviera deseo alguno de acercarse a otra persona o intimar con ella, sobre todo con un hombre. Su vagina estaba tan muerta y tan insensible como su boca.

La resistencia que presentaba Karen al deseo de intimidad estaba determinada por diversos factores. En primer lugar, era rencorosa. Si le habían negado la intimidad de niña, ahora no iba a pedirla. Se cerraba debido a su amargura. Además, Karen era arrogante —los hombres no valían la pena; ella era especial—. Trabajé con estas defensas psicológicas siempre que la situación transferencial las hizo surgir, pero no pude llegar hasta el fondo del deseo de Karen, porque debajo de las defensas de su ego había dolor —un dolor tan intenso, que no se atrevía ni a sentirlo—. Este dolor estaba conectado al anhelo que se encontraba bloqueado en su garganta.

Finalmente, durante una sesión, el dolor se abrió camino. Karen estaba esforzándose conscientemente por abrir la garganta, por medio de succionar respirando con tanta fuerza como si le faltara el aire. Mientras lo hacía, yo aplicaba presión con los dedos sobre los músculos escalenos que hay alrededor del cuello, que estaban muy tensos. En medio de explosiones de llanto, le dio por fin voz a sus sentimientos. «Tengo la garganta tan tensa que no puedo relajar la presión con sólo llorar», empezó a decir. Cuando su garganta finalmente empezó a abrirse, preguntó: «¿Por qué me duele la garganta ahora?». A medida que liberaba sentimientos, los sollozos se hicieron más profundos y más intensos. Hubo un momento, cuando ella recordaba lo sola y desesperada que se había sentido de niña, en que Karen dijo gritando: «El dolor era total. Era el dolor. El dolor. Duró años. La necesidad y el dolor. La necesidad y el dolor. Siempre con

necesidad y siempre el dolor. ¿Cuánto tiempo se puede estar así?». Mientras decía esto tendida en la cama, yo le sujetaba la garganta. Continuó diciendo: «Lo necesitaba tanto. Y dolía tanto. No había nadie con quien compartirlo, nadie a quien decírselo. La soledad era total».

Karen relató entonces un incidente del que no me había hablado anteriormente. «Conocí a un hombre que me acompañó a mi apartamento sólo para acostarse conmigo», explicó. «Estaba tan sola, tenía una necesidad tan desesperada de contacto físico. Sin embargo, cuando nos fuimos a la cama, no pude responder sexualmente, así que se levantó y se fue. Me quedé destrozada cuando vi que se marchaba, y entonces cogí algo de la mesa, corrí detrás de él hasta el vestíbulo y se lo tiré mientras le gritaba: "Tengo algo para ti". Me miró como si estuviese loca y se fue. Después de aquella experiencia, nunca he vuelto a necesitar a alguien. Algo dentro de mí se había cerrado. Me levantaba por la mañana e iba a trabajar como una autómata. Estaba verdaderamente enferma.»

Tumbada en la cama, Karen lloraba sonora y profundamente, en medio de explosiones de sentimientos. También gemía, pero sus gemidos eran los de una persona trastornada. Sin embargo, no lo estaba. Sabía lo que estaba haciendo. Estaba conectando con la realidad —con la realidad de un dolor casi intolerable—. Había necesitado muchos años de terapia para poder reunir el valor necesario y fortalecer su ego lo bastante como para afrontar la realidad. El dolor había sido suficiente como para volver loca a una persona. Para conservar la cordura, Karen se había insensibilizado al *dolor.* El resultado fue su incapacidad para respirar profundamente. Como comentó ella en una ocasión: «He notado la tensión en la garganta y en el tórax durante años. Sentía que no podía respirar. No conseguí respirar profundamente ni una sola vez. Había tanto dolor concentrado en mi diafragma. No sé cómo he conseguido sobrevivir».

* * *

Como hemos visto, el exceso de estimulación o de exigencia, unido a la falta de nutrición o de apoyo, aumenta el riesgo de que un niño pueda desarrollar un trastorno narcisista grave. Por desgracia, respecto a la educación de los hijos, la sociedad moderna va por este camino. En mi opinión, las madres con una carrera profesional no tienen tiempo para realizar el trabajo de darle a su hijo los cuidados maternales que éste necesita. Aunque no proclamo que darle el pecho a un niño pueda evitar que éste se convierta en un neurótico o en un narcisista, lo que sí es cierto es que llena su necesidad de cercanía y contacto físico, y de satisfacción erótica. El niño tiene entonces la sensación de que su madre (y la madre de un niño es su mundo) está «allí». Sin embargo, ¿cuántas madres de hoy en día se dedican plenamente a sus hijos? Algunas

piensan que a ellas mismas les falta algo y se dedican a buscar su propia satisfacción personal. ¡Es mucho más fácil alimentar a un niño con comida preparada! Y si su hijo está inquieto, ya encontrarán la forma de distraerle con algún juguete. He conocido a padres que llevaban a sus hijos a dar una vuelta en coche para que se durmieran. Parece que cuanto más activa es la sociedad, menos tiempo queda para los niños, con lo que éstos se encuentran cada vez más privados de lo que necesitan. Es un círculo vicioso, porque el niño al que le falta algo busca sin descanso satisfacerse y, al no conseguirlo, acaba aún más frustrado y más necesitado que antes. *¿A* quién puede extrañar que muchos se vuelvan hacia las drogas? Las drogas son una forma de insensibilizar el cuerpo y de matar el dolor. Otra forma de conseguirlo es dedicarse tanto a esa lucha de poder tan generalizada, que ya no quede tiempo para sentir.

Reconozco que muchas mujeres tienen que trabajar porque necesitan el dinero. Si esta necesidad es tan imperiosa que se convierte en una cuestión de supervivencia o es la única posibilidad para poder llevar una vida decente, entonces puede que haya que subordinar las necesidades del niño a esa prioridad. Sin embargo, muchas madres trabajan para elevar su nivel de vida hasta un punto que, en otro tiempo y en otro lugar, se consideraría un lujo. Por supuesto, la gente no quiere tener menos que los demás, y su autoestima sufre si no pueden estar a la altura de sus vecinos. Este deseo es la fuerza que alimenta la cultura narcisista, y ésta a su vez le roba a la vida de la gente sentido y dignidad, además de crear individuos narcisistas. No obstante, yo no pienso que una persona sea simplemente un engranaje de la maquinaria económica, ni tampoco la víctima impotente de una sociedad que se está volviendo loca. Si fuera de esta manera, entonces sí que no tendríamos esperanza. Por suerte, la terapia ha demostrado que la gente tiene la capacidad potencial de asumir la responsabilidad acerca de su propia vida. Si todo el mundo la asumiera, la sociedad cambiaría. Con todo, aunque sólo una persona lo haga, no todo está perdido. El primer paso es reconocer la locura de nuestro tiempo.

Capítulo 9

LA LOCURA DE NUESTRO TIEMPO

EL TIPO DE LOCURA

La pregunta que se plantea es la siguiente: ¿qué fundamento tiene describir como locura el estado de nuestra sociedad? Leopold Bellak, un destacado psiquiatra, psicólogo y psicoanalista, realiza el siguiente diagnóstico clínico del estado psicológico de la sociedad moderna: «Si estar loco significa pasarlo mal para adaptarse al mundo tal como es (una definición que yo comparto), entonces la sociedad está *loca»*.[46] Sin embargo, aunque estoy de acuerdo con él respecto a este diagnóstico, no estoy tan conforme con su razonamiento. Si el mundo en que vivimos, es decir, el mundo de la cultura, es irreal, entonces la incapacidad para adaptarse a él no se puede considerar una locura. Tal como yo lo veo, los narcisistas están perfectamente adaptados a nuestro mundo; suscriben sus valores, siguen el flujo de sus pautas constantemente en cambio y se sienten como en casa con su superficialidad. Aquellos de nosotros que tenemos un sentido del pasado, que más que el cambio buscamos la estabilidad y la seguridad, y que no tenemos fe en los sistemas informáticos, nos encontramos con verdaderas dificultades para adaptarnos. Yo personalmente, me altero cada vez que cambia el precio de un producto de consumo corriente como resultado de la inflación. ¿Quién está loco y por qué?

Como hemos visto en el capítulo 7, para un tribunal de justicia no existe el concepto de locura relativa. A un individuo se le declara loco o cuerdo. Esta decisión es necesaria para determinar si una persona es responsable de un delito y enviarla a la cárcel, o si por el contrario no lo es y hay que llevarla a un centro para que reciba tratamiento. Pero esta posición radical no encaja en un punto de vista basado en el sentido común, que reconoce que estas cosas raramente son blancas o negras y que la gente puede estar parcialmente loca, incluso aunque parezca que funciona con normalidad. Yo creo firmemente en el sentido común, porque representa la experiencia acumulada de muchas personas. Por ello, estoy de acuerdo con la idea lógica de que la conducta autodestructiva debe ser considerada como una locura. El comportamiento narcisista se incluye dentro de esta categoría.

¿Qué se puede decir acerca de la naturaleza de la locura? Como ya he mencionado, la locura declarada se puede determinar en base a la falta de contacto con la realidad de la persona, que generalmente se evidencia como una desorientación espacio-temporal. Los psiquiatras formulan a los pacientes preguntas del tipo: «¿Sabe qué día es hoy? ¿Sabe quién es usted?». Si el individuo es incapaz de responder correctamente a estas

preguntas, esto se considera una prueba bastante clara de desorientación, de pérdida de contacto con la realidad, y por tanto de locura.

Pero cuando una persona ha desconectado de sus sentimientos, ¿ha perdido el contacto con la realidad? Cuando un individuo se identifica con su imagen o falso yo, ¿sabe realmente quién es? Cuando está convencido de que una persona sin poder se verá utilizada y humillada, ¿no está un poco loco? En otras palabras, ¿hay un cierto grado de locura en la personalidad narcisista?

Recordemos lo que en el capítulo 1 he descrito el espectro de los trastornos narcisistas. Aquí se incluye la personalidad paranoide, que tiene rasgos megalomaníacos. Pero, la megalomanía no es exclusiva de los individuos paranoides. En un grado u otro, se puede encontrar en todos los esquizofrénicos. Un enfermo mental que se cree Jesucristo o Napoleón tiene una imagen grandiosa de sí mismo. Todo esquizofrénico tiene una imagen hinchada del yo, que no coincide con la realidad. Pero ¿toda imagen desmesurada es irreal? Y si lo es, ¿la expresión de la irrealidad no es en sí misma una idea de grandiosidad y por tanto un signo de cierto grado de locura?

La pregunta que surge aquí, como ha surgido en otras partes de este estudio, es la siguiente: si el narcisista está loco en un grado u otro, y el esquizofrénico es narcisista, ¿cuál es la diferencia y la relación entre ambos? Bellak aporta un criterio para responder a esta cuestión: a saber, la capacidad para adaptarse. El esquizofrénico no es capaz de adaptarse a su entorno o de afrontarlo, mientras que el narcisista sí puede hacerlo. Por supuesto, lo consigue sólo en el plano superficial, pero aun así le sirve para no perder del todo el contacto con la realidad o para defenderse contra la locura que subyace en él. Este concepto también se aplica a todos los neuróticos, porque hay cierto grado de narcisismo en cada uno de ellos. Esto significa que existe también un componente de esquizofrenia en todos los neuróticos.[47] Sin embargo, los diagnósticos clínicos a menudo se basan en la sintomatología más evidente, con el resultado de que generalmente se ignoran las tendencias esquizoides y narcisistas que subyacen en lo más profundo de la personalidad.

Una persona no estará en contacto con la realidad de su ser en la medida en que su identidad se base en una imagen. Aunque pueda parecer orientada y plenamente conectada con la realidad en todos los demás aspectos, habrá una línea de ruptura en su personalidad —por muy fina que sea esta línea— que constituirá una cierta tendencia a la locura. A medida que el grado de narcisismo aumente, la brecha se ensanchará, aunque continuará bajo la superficie y seguirá siendo fácil ocultarla. Así, el espectro del narcisismo también se puede considerar como una escala de grados de locura. En un extremo se encuentra el fálico-narcisista, cuya conducta está tan en sintonía con la cultura occidental que nadie cuestionaría su cordura; en el otro extremo se halla el esquizofrénico paranoide, cuya locura es evidente. Entre un extremo y otro se sitúa el

carácter narcisista, la personalidad límite y la personalidad psicopática.

Veamos ahora las personalidades psicopáticas. A veces, su conducta puede ser tan extraña y tan autodestructiva que no resulta difícil dudar de la cordura de estos individuos. Con todo, cuando se les somete a examen, uno se encuentra con que están plenamente orientados en la situación, que los aspectos cognitivos no están alterados y que sus respuestas son lógicas y convincentes. En la idea de la locura subyacente en la personalidad psicopática se basa la tesis *The Mask of Sanity,*[48] de Hervey Cleckley, profesor de psiquiatría. Su libro contiene las historias de una serie de casos detallados, de personas con comportamientos claramente psicopáticos, como por ejemplo mentiras, robos, falsificaciones, embriaguez alcohólica, escándalo público y promiscuidad sexual. Lo más sorprendente acerca de estos individuos era que hablando con ellos o escuchándolos costaba creer lo que habían hecho, si no fuera porque sus actos estaban documentados. Le causaban la impresión al entrevistador de que eran personas sinceras, honestas, despiertas, inteligentes y perceptivas.

EL HISTORIAL DE ANNA Y JOHN

Cleckley describe el caso de Anna, una mujer que a los cuarenta años impresionaba por su energía, su simpática espontaneidad y su radiante juventud. Su compostura y sus modales sugerían buena educación y formación académica. Hablaba con sencillez pero de manera inteligente, y sabía bastante de muchos temas. Cleckley comenta que uno se inclinaría a no dar crédito al historial de Anna, incluso conociéndolo, a la vista del «evidente carácter de aquella atractiva mujer».

Para comprender su historia, es necesario conocer que Anna nació en la primera década del siglo XX en el seno de una familia rica de Georgia. Esto significa que se la educó para ser una «dama», de las que llevaban guantes blancos y sombreros elegantes. Sus antecedentes se inician por la época en que Anna era una adolescente que iba al instituto. Diez chicos formaron un club para compartir la experiencia de los favores sexuales de Anna. Cuando esto se hizo público, los padres de la joven se quedaron pasmados y optaron por enviarla a un internado. Sin embargo, allí se comportó de tal forma que acabaron expulsándola. Empezó con infracciones pequeñas de las normas, como por ejemplo fumar, faltar a las clases y ser irrespetuosa, y continuó con mentiras, engaños y pequeños hurtos. Siguió con esta pauta de conducta en la media docena o más de escuelas a las que la fueron enviando. Había un demonio en su interior que parecía deleitarse escandalizando a la gente. En una de las escuelas donde estuvo, colocó preservativos alrededor de los cojines de los sofás que había en la sala donde se permitía que se encontrasen chicos y chicas, de forma que apareciesen a la vista cuando la gente

se sentaba. Supongo que hoy en día nadie se escandalizaría por eso, pero la cultura del entorno de Anna todavía era victoriana. En otra de las escuelas, escribió en la puerta de la oficina del sosegado profesor de latín: AQUÍ HAY UN COÑO CALIENTE DISPONIBLE —Y BARATO.

Al dejar la escuela, Anna inició una carrera de promiscuidad sexual, que incluyó ligues que encontraba en los bares y en la calle, y en ocasiones sexo en grupo. Después de unas copas en algún local nocturno, ella y un grupo de hombres cogían el coche, se iban a las afueras y allí todos ellos copulaban por turnos con Anna. Estuvo casada varias veces con hombres por los que no sentía nada y nunca le fue fiel a ninguno de ellos. Esta conducta tuvo lugar mientras Anna «en la comunidad pasaba por ser una mujer de confianza, conformista y atractiva. La mayor parte del tiempo se mostraba serena y educada, y era un ejemplo de buena conducta».[49] Durante un tiempo, incluso dio clases en la Sunday School. La ética de que hacía gala en la enseñanza era admirable y su aparente sinceridad causaba muy buena impresión.

El diagnóstico de personalidad psicopática es claro a partir de su pauta de conducta, a pesar de que no había indicios evidentes de luchas de poder o delirios de grandeza. Nunca dio señales de que experimentase alguna emoción con lo que hacía. Incluso cuando sus actividades sexuales y sus actos diabólicos surgieron a la luz pública, no demostró vergüenza, temor ni consternación. Con relación a sus aventuras sexuales, Cleckley dice que lo más probable es que «esta mujer tuviera una motivación sexual consciente por debajo de lo habitual, y que la característica más significativa de sus experiencias sexuales era que a pesar de las frecuentes respuestas mecánicas, éstas tenían muy poco valor para ella».[50]

La actividad sexual de Anna significaba muy poco para ella porque no tenía sentimientos. Era en gran parte algo mecánico. Carente de sentimientos, no podía experimentar culpabilidad, vergüenza o remordimientos. Pero la cuestión es ¿por qué lo hacía si no sentía nada? ¿Cuál era su motivación? Cleckley no ofrece ninguna respuesta a estas preguntas, ni lo pretende. Pero sí hace un comentario muy significativo acerca de esta mujer. A partir del reconocimiento de que las emociones normales como el amor, el odio, la alegría y el sufrimiento estaban ausentes en la personalidad adulta de Anna, afirma: «No digo que Anna nunca haya amado, odiado o sufrido. Creo que hubo un tiempo en que probablemente sí lo hizo, precozmente y con una intensidad superior a lo habitual. Sin embargo, todo eso está ahora más allá de una cortina de hierro».[51] Esta cortina de hierro es la negación de los sentimientos tan característica de las personalidades narcisistas.

Una exteriorización psicopática de los impulsos como la de Anna, se puede explicar psicológicamente como el rechazo de los valores parentales y la rebelión contra ellos. A partir de lo que el psicoanálisis nos ha enseñado, también podemos explicar su

comportamiento como una forma de vengarse del progenitor que la hirió. Puede que Anna no sintiera ninguna pena por su fracaso en comportarse como una chica «normal», pero sus padres sí. Si ellos sufrían a consecuencia de la conducta de Anna, podemos asumir que eso es precisamente lo que ella pretendía. El comentario de Cleckley apunta hacia la existencia de alguna herida profunda, en los primeros años de la vida, a la que Anna reaccionó suprimiendo los sentimientos. Quizá su padre la sedujo y la rechazó después cuando afloraron en ella los sentimientos sexuales que él había provocado. Esto es algo frecuente. Puede que hubiera hipocresía en la familia. El probo ciudadano, padre y marido, quizá tenía un corazón libertino. Esto también es posible.

Estos supuestos podrían aplicarse a algunos aspectos de la conducta de Anna. Pero dejan sin respuesta la pregunta de por qué actuaba de la manera que lo hacía. No obstante, antes de entrar a examinar esta cuestión, veamos otro de los casos de Cleckley.

Según expone este autor, John, un médico de éxito, estaba muy bien considerado en su comunidad. A diferencia de Anna, se había adaptado bien a la vida. No obstante, su historial incluye una serie de delitos cometidos sin motivo aparente, que empezaron durante la infancia y se fueron haciendo más graves a medida que se hizo mayor. Por ejemplo, perdió diversas oportunidades muy prometedoras en el hospital donde trabajaba, por llegar borracho al trabajo, o a causa de sus explosiones de conducta y lenguaje obscenos. Se vio obligado a marcharse de una ciudad donde estaba bien situado profesionalmente, debido a un escándalo que salió a la luz, relacionado con una escapada a un prostíbulo. Durante una fiesta salvaje con otro amigo y dos prostitutas, en la que bebieron mucho, le arrancó el pezón de un mordisco a una de las mujeres. Aunque llegó a un acuerdo de mucho dinero con ella y evitó ir ajuicio, se vio obligado a dejar la zona. Aquel incidente no le hizo escarmentar. Continuaron produciéndose constantemente los episodios de excesos con el alcohol y las drogas, en fiestas en habitaciones de hotel donde destrozaba los muebles y desde las que llamaba a su mujer para decirle que iba a suicidarse. ¿Por qué? ¿Qué fuerzas impulsaban a este hombre a una conducta tan obviamente autodestructiva, a beber hasta el punto de perder el control de sus actos?

LA CUESTIÓN DE LA CONDUCTA AUTODESTRUCTIVA

Para comprender la conducta autodestructiva, hay que aceptar que no puede ser un conjunto de actos disparatados. Considerar que una acción no tiene sentido, es negar que algo interno dirige la vida. Pensar que la identidad es caótica o que los impulsos son tan fortuitos como el movimiento de las moléculas, contradice el sentido común. Un organismo vivo es un sistema muy organizado, gobernado por dos poderosos instintos —uno es el de conservación y el otro el de perpetuación de la especie—. La conducta

autodestructiva va directamente contra el primero de ellos, y aún así no se detiene. Hay personas que se suicidan, pero tienen sus razones, razones que son importantes para ellas. También hay gente que sacrifica su vida en hazañas heroicas, lo que sugiere que hay fuerzas en la personalidad humana que son más fuertes que el instinto de supervivencia. Yo creo que una de estas fuerzas es la que nos hace sentir que la vida debe tener un sentido, algún significado. Para muchas personas, la expectativa del placer ya es motivo suficiente para vivir. Cuando digo placer, no me refiero al hedonismo autoindulgente, sino a aquel sentirse bien que procede de la salud y de la capacidad de entregarse plenamente a la actividad que los tiempos requieran. En estos términos, no valdría la pena vivir una vida sin esperanza de placer, en la que únicamente hubiera la certeza del dolor. Sin un motivo por el que vivir, una persona se encontrará tentada de acabar con su vida, para así evitar el dolor y el sufrimiento. Para un enfermo terminal de cáncer, por ejemplo, tendría sentido actuar de esta manera.

Por supuesto, se podría argumentar que mientras hay vida hay esperanza. También se puede plantear la cuestión ética de si una persona tiene derecho a acabar con su propia vida. Si dejamos aparte el valor de tal acción, se puede decir que, bajo determinadas circunstancias, el suicidio tiene sentido —o por lo menos lo tiene para la persona que lo lleva a cabo—. Lo que se deduce de esto es que hay otras formas de conducta autodestructiva que pueden ser comprensibles, si se conoce el estado interior de la persona. El alcoholismo, por ejemplo, es susceptible de una interpretación similar a la del suicidio —a saber, que la adicción proviene del intento de escapar de sentimientos intolerables de dolor, ansiedad o frustración—. Los alcohólicos beben para insensibilizarse y no sentir su tormento interior. Por supuesto, fallan en el intento, porque el alivio que obtienen es momentáneo, y la vuelta a la realidad resulta aún más dolorosa que antes. Todos estos intentos de escapar de uno mismo fallan; el único escape real de la vida es la muerte.

Además de intentar huir del dolor, la conducta auto-destructiva tiene otra motivación: el deseo inconsciente de vengarse de alguien, de hacer sufrir a quien causó la herida. «Os vais a arrepentir», es el mensaje del suicida a su familia y amigos íntimos. Sin embargo, yo no creo que sea ésta la motivación principal. El trabajo terapéutico que he llevado a cabo con pacientes alcohólicos me ha convencido de que si se eliminara el dolor que hay en su interior, la dependencia del alcohol desaparecería. El dolor surge de conflictos emocionales sin revolver, que han sido reprimidos en el inconsciente. Trabajar estos conflictos no es una tarea sencilla ni fácil. Hay una enorme cólera en el alcohólico, que se sirve de la culpa para volverse contra su yo. La culpabilidad a causa de los sentimientos sexuales y de la rabia es probablemente la base psicológica de que estas personas recurran al alcohol. Sin embargo, el alcohólico no es el único que se siente culpable. Otros neuróticos también sufren de lo mismo. Además, la represión de los sentimientos

no es completa; amenazan constantemente con abrirse paso. Cuando el esfuerzo para contenerlos alcanza un punto en que el individuo ya no puede más, éste se vuelca en el alcohol.

¿Qué hace el alcohol? No es un sedante ni un anestésico, aunque puede disminuir la ansiedad y la sensibilidad al dolor. Y tampoco es un estimulante, a pesar de que «anima» a algunos. Lo que hace el alcohol es debilitar el control que tiene el ego sobre el cuerpo, y derribar las prohibiciones del superego, liberando así a la persona de sus inhibiciones. Esto tiene como resultado que sea más fácil expresar los sentimientos —aunque embota la percepción de las emociones—. Puede que la gente llore cuando bebe, pero no se siente realmente triste; quizá se enfadan, pero sin sentirse plenamente conscientes de su cólera. El alcohol crea un espacio entre la persona y la realidad, y permite así hasta cierto punto actuar siguiendo los impulsos.

Consideremos el problema con la bebida de John, el médico que describía Cleckley. Cuando bebía era para emborracharse —una señal de que aumentaba su estrés, interno o externo—. Todos nos hemos sentido presionados en el trabajo o en el hogar, pero el estrés interno es más importante. Éste surge cuando los sentimientos reprimidos amenazan con explosionar en la conciencia. Generalmente, esto sucede cuando disminuye el estrés que proviene del exterior, como por ejemplo durante un fin de semana o en el transcurso de las vacaciones. Es en estas ocasiones cuando mucha gente bebe en exceso. Tan incapaces de contener o reprimir los sentimientos, como de expresarlos abiertamente debido a la culpabilidad, el alcohólico recurre a intoxicarse. A medida que afloja el control del ego, los impulsos reprimidos se abren paso, pero no con todo su contenido emocional.

Una vez más, una persona puede actuar con violencia sin sentir enfado; puede llorar sin sentir tristeza, puede mantener relaciones sexuales sin sentir amor o culpabilidad. John exteriorizó su hostilidad hacia las mujeres arrancando el pezón de un mordisco a una prostituta, pero sin sentir hostilidad. Rompía muebles y amenazaba a su mujer con suicidarse, pero sin sentir cólera. Bajo el efecto de debilitamiento del ego inducido por el alcohol, John podía actuar de una forma que, de estar sobrio, hubiera parecido una locura. Pero estaba ebrio, y por eso ni él ni los demás se tomaban en serio sus actos.

A la luz de este razonamiento, ¿podemos imaginar cómo era la vida de John? No hay duda de que era un hombre desgraciado, y de que abrigaba una intensa hostilidad hacia las mujeres. Aun así, intentaba llevar una vida respetable como médico y como marido. Pero, para ello tenía que negar sus sentimientos, lo que dejaba su vida vacía y falta de sentido. Para John, emborracharse y exteriorizar su hostilidad era una forma de descargar una parte de la presión interna, al igual que una máquina libera vapor como medida de seguridad para no explotar. Esto le permitía conservar su cordura cuando estaba sobrio. Por otro lado, la borrachera se podría considerar una especie de locura temporal. Tiene

mucho en común con la desorientación típica de una crisis psicótica.

El caso de Anna, cuya conducta promiscua desconcertaba a Cleckley, sugiere un cuadro similar. ¿Qué sucede si una persona tiene sentimientos sexuales intensos, pero al mismo tiempo se siente excesivamente culpable por esta causa? Con esto tiene bastante para volverse loca. Si no puede reducir la culpabilidad, puede disminuir la carga de sentimientos exteriorizando sus impulsos. Al igual que pasaba con las borracheras de John, la promiscuidad de Anna parecía una forma de descargar parcialmente su tensión interna. La masturbación compulsiva tiene una función similar. Detiene la acumulación de sentimientos intolerables.

Para Anna, la elección parecía estar entre ser respetable y correr el riesgo de volverse loca, o actuar de una manera loca (sexualmente) y proteger su cordura. ¿Por qué la respetabilidad representaba este tipo de riesgo para Anna y John? No es así para todo el mundo. La cuestión radica en el grado de fuerza del ego. Ser respetable exige controlar el propio comportamiento y no todo el mundo es capaz de mantener ese control. Según el espectro del narcisismo que he perfilado, la fuerza del ego varía de manera inversamente proporcional al grado de narcisismo. Así, el individuo fálico-narcisista es el que posee más fuerza del ego, el carácter narcisista tiene menos, y las personalidades límite y psicopática tienen menos aún.

Creo que estas consideraciones se aplican al actual consumo generalizado de drogas. Para mucha gente, las drogas sirven como una válvula de escape ante la intolerable sensación de vacío y aburrimiento de su vida. Como la vida sin sentimientos no tiene sentido, esta gente recurre a cualquier droga que le prometa que sentirá algo de emoción o vitalidad. Las drogas alucinógenas parece que ofrecen algo así, pero el aumento de las sensaciones que proporcionan es a expensas de los verdaderos sentimientos. Todas las drogas son venenos selectivos y matan el cuerpo. Es precisamente esta muerte del cuerpo lo que permite el aumento de las sensaciones. Pero no hace falta utilizar drogas cuando se busca potenciar las sensaciones. Si, por ejemplo, deseamos ampliar la percepción de la música, podemos permanecer muy quietos y en silencio, de forma que toda la conciencia esté concentrada en el sonido. La diferencia es que en este caso el cuerpo está quieto, no muerto.

Algunas drogas, como por ejemplo la cocaína, actúan de manera diferente. La «subida» que produce, provoca en la persona sensación de poder y control. Se siente en la cima del mundo, pero sólo puede conservar esa sensación mientras la consume. Sin embargo, la «bajada» de la cocaína puede ser una experiencia horrenda. Aún así, la cocaína parece ser la droga de elección en el caso de los narcisistas. El poder y el control es exactamente lo que el narcisista intenta conseguir a través de la imagen del yo. En cualquier caso, el precio que debe pagar por ello es muy alto. Y estoy convencido de que hay algo de locura en el consumo de drogas y en la cultura que fomenta esta práctica.

Esta locura es la pérdida de contacto con la vida del cuerpo y la huida a un mundo de fantasía e imágenes.

LA AUSENCIA DE LÍMITES

Al principio de este libro, he sugerido que la ausencia de límites está relacionada con el desarrollo del narcisismo en la sociedad. Nuestra era se caracteriza por el impulso de transgredir los límites y por el deseo de negarlos. Los límites existen y, objetivamente, se reconocen. Sin embargo, puede que emocionalmente no se acepten. La gente cree o quiere creer que el potencial humano es ilimitado. La ciencia y la tecnología prometen un futuro en que la gente se verá libre de muchas de las limitaciones naturales de sus antecesores. Incluso se puede viajar ahora a velocidades que eran inconcebibles cuando yo era niño. Pero es la negación de los límites sociales, expresada en códigos morales o de conducta, la que en gran parte promueve la actitud narcisista.

Los límites se derivan de la estructura. Conociendo la estructura de un objeto, podemos determinar sus posibles límites de acción. Éste es el caso de, por ejemplo, un automóvil, porque debido a su estructura no puede volar como un avión o navegar por las profundidades del mar como un submarino. Si sólo tenemos dos piernas, no podemos correr como lo hace un caballo. Tampoco podemos trepar como un mono, nadar como un delfín o soportar el frío como un oso polar. Sin embargo, nuestra estructura tiene el potencial del movimiento: podemos usar las manos para manipular objetos, la lengua para hablar, y la cara para expresar sentimientos, de una forma que los animales no pueden hacer. Este potencial, unido a un extraordinario cerebro, nos ha permitido trascender los límites de nuestra estructura física, por medio del uso de herramientas, máquinas y otros artilugios. Uno podría sentirse tentado a creer que estamos entrando en una nueva era, la era de Superman, del hombre o la mujer biónicos. Si ignoramos el hecho de que el cuerpo y los sentimientos no han cambiado, caeremos en la idea de grandiosidad del narcisista. Las situaciones estructuradas también marcan los límites de las acciones permisibles. Es de suponer que un terapeuta no seducirá a los pacientes. Que un abogado no hará tratos a espaldas de sus clientes y en contra de los intereses de éstos. Si negamos o ignoramos los límites, destruimos la estructura. Sin estructura, una situación se convierte en caótica porque todo se vuelve así. En ausencia de estructura, no hay sentido ni orden.

Cuando la estructura de la sociedad se desintegra, se genera el caos, y se crea una atmósfera de irrealidad. La enorme inflación que soportamos, por ejemplo, devalúa el valor del dinero, y favorece así la sensación de irrealidad. La irrealidad amenaza la cordura de la persona, a menos que ésta suprima los sentimientos y funcione únicamente

en base al pensamiento. Es así, estoy convencido, como el desmoronamiento de la moral sexual victoriana llevó a un aumento de la práctica del sexo divorciada del amor y de los sentimientos (aunque no de las sensaciones). Esto es narcisismo.

No obstante, es necesario que una estructura vieja se venga abajo para que pueda emerger una nueva. Éste es el proceso natural de evolución. Sin embargo, no debemos engañarnos y pensar que la ruptura en sí misma representa un progreso. Sí que conlleva un potencial de crecimiento, pero no garantiza la posibilidad de que lo nuevo será mejor que lo viejo. Históricamente, la crisis de una sociedad ha derivado en ocasiones en un período de oscuridad, previo a la aparición de una nueva luz. Puede que esto sea justamente lo que sucede en nuestro tiempo. Si no podemos distinguir entre el orden y el caos, quizás estemos en una nueva Edad Oscura.

Por encima de todo, no debemos considerar la ausencia de límites como libertad. La hoja que arrastra el viento no es libre en términos humanos. Una persona sin lazos emocionales que la aten a los lugares y a las personas de su alrededor no es libre, sino que está al margen. Hacer lo que te apetezca, no te convierte en libre. Esta conducta es característica de los locos que, sin conciencia de la realidad, son barridos por el viento de las sensaciones.

La ausencia de límites tiene como consecuencia la pérdida del sentido del yo. Ya hemos visto en el capítulo 7 que, cuando las fronteras del ego se desbordan, el resultado es la locura, porque la persona ya no sabe dónde acaba su yo y empieza el mundo. Sin una frontera que separe el individuo de su entorno, no existe el yo. Si una gota de agua cae en un estanque, deja de ser una sola gota. La individualidad y la existencia del yo dependen del reconocimiento y la aceptación de las fronteras y los límites. Tales fronteras aseguran la contención de los sentimientos, de forma que el ego no se encuentre inundado, desbordado y perdido. La consecuencia de una frontera segura es un sentido seguro del yo, de un yo que basa su identidad en los sentimientos.

La crisis de la estructura social se manifiesta en la desintegración de la vida familiar, en la falta de respeto por la autoridad y en el socavamiento de los principios morales establecidos, destruye las fronteras, borra los límites y conduce a la negación de los sentimientos y a la pérdida del sentido del yo. En lugar del yo, se crea una imagen con el fin de que ésta sirva como identidad. En la cultura de hoy en día, esta imagen se describe como estilo de vida. Se nos dice que somos libres de crear nuestro propio estilo de vida, nuestra propia identidad. Obviamente, puede haber tantos estilos de vida distintos como imágenes diferentes. Pero, cuando una persona basa su identidad en un estilo de vida, ¿no está confundiendo la creación con el creador, la casa con el que la habita, la fachada con el yo que siente? Una casa sin alguien que viva en ella no es un hogar, un estilo de vida sin un yo no es una persona.

La ausencia de límites de la sociedad actual es producto de los tremendos cambios

que se produjeron tras la Segunda Guerra Mundial, en gran parte como resultado del desarrollo tecnológico que ésta impulsó. Un cambio similar se inició después de la Primera Guerra Mundial. Pero, para la mayoría de nosotros, la conciencia de este cambio es una cuestión de conocimiento, no de sentimiento. La gente joven de hoy en día no puede apreciar la importancia de los cambios, porque no tiene manera de comparar la calidad de los sentimientos de la vida actual con la de los primeros años de este siglo. Como la forma de vivir no sólo refleja, sino que determina quiénes somos, es de suponer que la estructura de carácter de la juventud actual debe ser significativamente diferente a la de sus antepasados. Para comprender esta diferencia, sugiero que comparemos los primeros y los últimos años de nuestro siglo, en términos de calidad de vida.

REFLEXIONES PERSONALES SOBRE LA «BUENA» VIDA

Como yo he vivido en los dos períodos, me gustaría presentar mi visión de la diferencia entre ambos. Crecí en la ciudad de Nueva York, en una zona que se ha deteriorado desde entonces. Durante mi infancia, la gente del barrio estaba formada por una próspera clase media. Mi padre tenía un pequeño negocio cerca de casa, de cuyas ganancias podíamos vivir modestamente. Como niño, mi mundo personal se limitaba a la manzana en la que vivía y jugaba. Los otros críos que también vivían allí eran mis amigos, y la calle nuestro terreno de juegos. Nos encontrábamos siempre que podíamos salir, y nunca nos faltaba algo que hacer o a lo que jugar. Por nuestra calle pasaba un tranvía, pero circulaban muy pocos coches o camiones, de forma que jugar allí no representaba un peligro para nuestra seguridad. Los carros de caballos eran todavía el medio más utilizado para la entrega de mercancías. Recuerdo que a raíz de una tormenta se acumuló casi un metro de nieve en las aceras, y durante unos días se detuvieron todas las actividades del barrio. Pasaron semanas antes de que los hombres que quitaban la nieve, y lo hacían a mano con una pala, dejarán las calles libres de nuevo. Era un mundo pequeño, pero estable, seguro, interesante y disfrutable.

Mi hogar carecía de algunas de estas cualidades. Como ya he comentado, la relación entre mis padres no era buena. Mi madre era una mujer ambiciosa. Su lema era: «El negocio antes que el placer». Mi padre en cambio anteponía el placer al negocio, y en consecuencia este último se resentía. Trabajaba duro, pero nunca por encima de lo necesario para subsistir. Al igual que muchas mujeres que contaban con pocos recursos económicos, mi madre también trabajaba mucho para que todo cuadrase —hacer la compra, cocinar, hornear el pan, coser, etc.—. El dinero era un motivo de constante conflicto entre mis padres. Sin embargo, la raíz de sus dificultades era la cama, porque

mi madre no era muy partidaria del sexo y mi padre todo lo contrario. En consecuencia, mi vida familiar no era muy alegre, aunque con mi padre pasé algunos buenos ratos. Ni él ni mi madre tenían tendencia a la violencia o a actuar siguiendo sus impulsos, así que me evité ese horror. En uno de los capítulos anteriores, he descrito de qué forma esta situación determinó mi evolución personal. Me convertí en un individuo fálico-narcisista, que encarnaba en su deseo de triunfar la ambición de mi madre y la inclinación hacia el placer y el sexo de mi padre.

Por desgracia, mi mundo se derrumbó por la época en que llegué a la pubertad. La Primera Guerra Mundial trajo consigo una serie de cambios sociales. Los años veinte fueron los años de la explosión económica y muchas familias de clase media prosperaron. Ésas fueron las que se trasladaron a un barrio mejor. A lo largo de los dos años siguientes a que yo cumpliese trece años, la comunidad en la que crecí desapareció. Las familias de mis amigos se marcharon del barrio, pero la mía era demasiado pobre y no pudo hacerlo. Había otra familia con dos hijos que se encontraba en nuestra misma situación. Aquellos dos chicos y yo nos hicimos amigos. Pero me sentía desplazado, era un adolescente solitario.

Acabé mis primeros estudios en 1930, justo cuando empezó la Gran Depresión. Por suerte, pude encontrar un trabajo temporal en la oficina de empadronamiento, y así no perdí la esperanza de poder ganarme la vida. Durante los años de la Depresión, trabajé de administrativo en la oficina de un actuario y después como profesor en una escuela. En 1934, obtuve mi graduación *summa cum laude* en la Facultad de Derecho, y entonces me ofrecieron un empleo de pasante de un abogado, pero el sueldo era de seis dólares a la semana y no me podía permitir aceptarlo. Así que continué dando clases en la escuela durante trece años, hasta que lo dejé para iniciar mis estudios en la Facultad de Medicina.

La decisión de estudiar medicina surgió de mi asociación con Wilhelm Reich y de mi deseo de convertirme en terapeuta reichiano. Conocí a Reich en 1940, durante el curso de mi búsqueda de cierta comprensión del problema mente-cuerpo. En el plano consciente, este interés provenía del trabajo que llevaba a cabo como director de deportes durante las vacaciones de verano, pero inconscientemente surgía de la necesidad de curar mi propia personalidad escindida. A nivel de ego, me identificaba con mi madre y sus ambiciones, pero a nivel corporal me identificaba con mi padre y su amor por el placer y el sexo. Empecé la terapia con Reich en 1942, sin llegar a darme cuenta plenamente de mi problema. Cuando me fui haciendo más consciente de lo que me pasaba, me di cuenta de que tendría que trabajar este problema toda mi vida, y es lo que estoy haciendo.

Quizás el lector se pregunte qué tiene que ver mi historia personal con la cuestión de la sociedad y la personalidad. Yo pertenezco a las dos épocas culturales, y la tarea de conciliar los valores opuestos de una y otra ha sido para mí una necesidad. Aunque los

primeros años de mi infancia fueron posvictorianos, todavía eran aquellos unos tiempos muy dominados por la moral victoriana. Recuerdo cuando las faldas subieron por primera vez a la altura de la rodilla. Eso fue justo después del final de la Primera Guerra Mundial, y duró muy poco tiempo. Las faldas volvieron a bajar hasta el suelo, pero eso tampoco duró mucho. La segunda vez que volvieron a subir representó el nacimiento de la chica moderna. Esto marcó el final de la dominancia de los ideales Victorianos, pero yo era entonces demasiado joven para comprender la importancia de ese cambio. Un cambio que me impresionó mucho porque me tocó vivirlo de cerca. Mi madre se cortó el pelo a lo chico. Muchas mujeres de principios de los años veinte lo hicieron. No obstante, recuerdo la gran impresión que me causó verla por primera vez con el pelo corto. Muchas mujeres empezaron también a fumar por entonces, pero como mi madre no era una de ellas, yo las consideraba una clase aparte.

Crecí con la idea de que había dos tipos de chicas: las malas, que eran libres sexualmente, y las buenas, que no lo eran. También creía entonces en la doble moral que permitía a los chicos practicar el sexo libremente sin oprobio para ellos, pero no así a las chicas. Aunque la Gran Guerra asestó un duro golpe a estas distinciones, durante mi adolescencia apenas fui consciente de que empezaba a emerger un nuevo orden. Mi propio mundo se había venido abajo y yo estaba desesperadamente dedicado a la tarea de intentar reconstruir mi identidad. No podía anticipar que llegaría un día en que me identificaría con las fuerzas que luchaban por una sexualidad libre de las restricciones impuestas por una cultura patriarcal y autoritaria.

No obstante, debo confesar que cuando mi madre se cortó el pelo me quedé pasmado, igual que la primera vez que vi una minifalda. Éste es uno de los problemas asociados al cambio —el hecho de que aunque uno adapte su pensamiento y su conducta a la nueva realidad, el antiguo orden persiste en cuanto a los sentimientos—. Si quiero evitar ser un narcisista, no debo negar ninguno de mis sentimientos, lo que me sume en un estado de conflicto con respecto la nueva moralidad.

También se produjeron cambios importantes en otras áreas distintas de la sexualidad. En los años treinta pude comprarme un coche, algo que nadie de mi familia se hubiera atrevido a soñar. Poseer un automóvil me dio sensación de libertad y de poder, algo que yo necesitaba desesperadamente para apoyar mi insegura autoestima. También representó oportunidades para disfrutar; las calles no estaban llenas de gente como ahora y la naturaleza aún se conservaba intacta. El automóvil representaba el progreso, lo que a mí (igual que a muchos otros) me parecía entonces una bendición. El progreso también trajo consigo el teléfono, la radio, los equipos de música, el televisor y otros aparatos que prometían y proporcionaban placer al principio. Pero el placer que esas cosas trajeron consigo inicialmente, ha ido declinando progresiva y regularmente. Ahora hay demasiados coches, y conducir se ha convertido en algo más estresante que agradable.

También hay demasiados televisores, y la consecuencia es que los programas van dirigidos a la masa de televidentes, algo que sólo se puede conseguir reduciendo la calidad de las emisiones al menor común denominador. La idea de que el exceso mata el placer es el tema principal de este estudio. Pero, limitar la participación en los «frutos» del progreso plantea una difícil cuestión ética. Quién estaría autorizado a disfrutar de estos frutos y quién debería tomar esa decisión son preguntas que yo no puedo responder. Si todos los hijos de Dios tuvieran todas las ventajas materiales que sólo los ricos se pueden permitir, entonces este mundo no sería un lugar adecuado para vivir. El entorno natural quedaría completamente destruido. En la actualidad se está llegando rápidamente a este punto.

Para mí, la calidad de vida ha bajado, a pesar de que el nivel material de ésta ha subido. Hay más gente que tiene más cosas, que disfruta de más comodidades y que puede ir a más sitios que nunca en toda la historia de la humanidad. El progreso promete una vida más sana, una vida mejor, más emocionante, más llena de placer, una vida donde la gente pueda dar rienda suelta a sus deseos y satisfacerlos sin tener que esforzarse ni sufrir por ello. ¿Puede haber algo más parecido al paraíso? Esto es lo que llaman una «buena» vida, simbolizada por la posibilidad de bucear en el Caribe, beber un cóctel de ron en una playa soleada, esquiar en los Alpes, comer platos exquisitos, bailar en una discoteca y practicar libremente el sexo. Incluye además una casa en el campo, viajes al extranjero o incluso la vuelta al mundo, un yate, ropa de diseño, etc. Todo lo que hace falta para eso es dinero. Y una persona ambiciosa tiene muchas oportunidades para ganarlo. Las cosas no eran así cuando yo era joven.

¿En qué sentido se ha deteriorado la calidad de vida? La mayoría de nosotros conocemos la respuesta a esta pregunta. Somos conscientes de la contaminación del entorno y de la explotación de la naturaleza. Nos damos cuenta de que las presiones de la vida moderna no nos dejan tiempo para sencillamente existir: respirar, sentir, contemplar; las noticias acerca de crímenes, violaciones y casos de corrupción nos recuerdan constantemente que la sociedad ha perdido sus valores morales. Pero quiero centrarme en la falta de moral del individuo a partir de la pérdida de valores morales que fueron importantes en otros tiempos (a saber, el respeto a uno mismo y la dignidad).

Había valores que yo admiraba cuando era joven, pero no formaban parte de mi ser. Al igual que estaba dividido entre la identificación con mi madre y mi padre, entre la mente y el cuerpo, también estaba desgarrado por el conflicto entre mi deseo de ser famoso (una necesidad narcisista) y el de ser una persona, la necesidad de humanidad. En cierto sentido, este libro es un testimonio personal de la lucha que he llevado a cabo para alcanzar mi propia humanidad. A través de esta lucha, he llegado a apreciar la importancia de la dignidad y del respeto a uno mismo.

Hay un diccionario que define el respeto a uno mismo como «una consideración tal

hacia el propio carácter que impide a una persona cometer acciones indignas». Otro lo describe como «la consideración adecuada hacia la dignidad del propio carácter». Se trata entonces de valía y dignidad (que, estoy convencido, son lo opuesto al dinero y al poder.

Desde mi punto de vista, un ejemplo de la pérdida de estos valores puede ser la huelga de los profesores de una escuela. No puedo evitar pensar que la profesión de enseñante es honorable. En esta consideración tenía yo a los maestros cuando era joven. No siempre estaba de acuerdo con ellos, pero los respetaba. Sé que en el barrio también gozaban del mismo respeto. Pero, en aquellos días, los profesores no hacían huelga ni se unían a los piquetes, no proclamaban a gritos sus reivindicaciones como si fueran trabajadores explotados. Se dedicaban a cumplir con las responsabilidades que habían asumido, y se enorgullecían de su dedicación. En mi opinión, esta situación cambió con la llegada de los sindicatos y sus exigencias de aumento de los salarios. Yo daba clases cuando los maestros empezaron a dar pasos para organizarse. Me avergonzaba ver que los profesores anteponían sus intereses personales a los de los niños. Perdieron mi respeto. Pero, mirando atrás, veo que la palabra respeto perdió casi todo su significado después de la Segunda Guerra Mundial. Parecía que sólo el poder era merecedor de respeto, y los profesores se organizaron para conseguirlo. Ésta es la lección más importante que los niños habrán aprendido de su conducta.

De forma similar, las huelgas de médicos, enfermeras y otros profesionales de la salud, me parece que van en contra de las obligaciones que estas personas han asumido en cuanto a cuidar de los enfermos. Un médico no es un negociante, y el salario no debe ser su principal interés. La enfermería es una tarea de amor más que un trabajo para el que se contrata a un empleado, y, como tal, puede que requiera algunos sacrificios. Pero la satisfacción y el sentirse bien que se deriva de ayudar a otros seres humanos que lo necesitan, compensa de sobra los sacrificios.

Quizás alguien considere que de alguna forma mis puntos de vista están pasados de moda, pero yo también formo parte de la sociedad actual, y puedo comprender el resentimiento que cierta gente siente a la vista de tantos individuos que no han tenido que dedicar años a su formación profesional y disfrutan de una «buena» vida. Si una vida tan buena está al alcance de la mano, ¿por qué dejarla escapar? Quizás el problema de la segunda mitad de este siglo sea que hay demasiado dinero en circulación. Con tanta prosperidad, parece que se puede subir tanto, que no hay más límite que el cielo. Sin límites, las personas pierden el sentido de sí mismas como individuos responsables —responsables del bienestar de la comunidad y de las personas que la forman—. Cada una de estas personas adopta una postura narcisista, no sólo porque niega las necesidades de los demás, sino porque también niega las verdaderas necesidades de su yo.

Uno de mis pacientes comentó cerca del final de las sesiones de terapia conmigo: «Ahora sé lo que es el respeto a uno mismo. Estaba demasiado dedicado a los demás, a satisfacer sus necesidades, y me enfadaba cuando ellos no se comportaban conmigo de la misma forma. Ahora, me voy a ocupar de mis propias necesidades, de mi propio cuerpo. Voy a respetar y honrar mis sentimientos».

El verdadero respeto mira hacia el interior, va más allá de la superficie o la apariencia, y esto es lo opuesto a una actitud narcisista. Del mismo modo, el respeto a uno mismo se basa en una apreciación del yo verdadero o interior, no en la apariencia o en la posición social. Una persona se respeta a sí misma cuando sus acciones están regidas por principios o convicciones profundas, en lugar de por conveniencias o beneficios. Tratar de impresionar o manipular a los demás conlleva una pérdida de respeto a uno mismo, y, sin éste, tampoco se puede respetar a los demás. La persona narcisista no se respeta a sí misma.

En el plano personal, perdemos el respeto que nos debemos a nosotros mismos cuando aprendemos a manipular a nuestros padres, en la medida en que ellos nos manipulan a nosotros. Mentimos y fingimos, igual que lo hacen ellos. Les seducimos, de la misma manera que ellos nos seducen a nosotros. Por supuesto, también les perdemos el respeto. Los padres que respetan los sentimientos de sus hijos se ganan el respeto de éstos y lo conservan. Pero, en nuestra sociedad, ¿hay algo que se respete verdaderamente? ¿No existe un compromiso con una filosofía que establece el éxito como la meta definitiva, y considera que cualquier medio para conseguir ese fin es aceptable? Si, por ejemplo, el éxito significa conseguir que un bebé coma, entonces distraerle con un juguete mientras se le mete en la boca la cuchara con la papilla es perfectamente razonable. En la filosofía del éxito, el fin justifica los medios.

Otra cualidad que parece ausente en estos días es la dignidad. Dignidad es una palabra que suena pasada de moda. Raramente oigo que alguien la utilice. Y, en cambio, oigo hablar mucho de poder. Ir en pos del poder excluye la posibilidad de la dignidad, porque el poder representa un intento de compensar un sentimiento interno de humillación. Si tengo poder, nadie se atreverá a humillarme. Pero, como todos los mecanismos de compensación, la necesidad de poder o de dinero confirma y refuerza precisamente ese sentimiento interno de humillación, por mucho que uno se esfuerce en negarlo.

La dignidad está en el porte de una persona. La palabra viene del latín *dignitas,* que significa «valía». Una de las definiciones de dignidad que incluyen los diccionarios es: «Carácter que inspira o impone respeto». El carácter y el porte están relacionados. La

forma de andar y el porte de la persona son una expresión de su carácter. La gente con dignidad se mueve de una forma que inspira o impone respeto. Es interesante fijarse en la relación que existe entre respeto y dignidad (ambas tienen un origen común, en el sentido de la valía). Ambas cualidades están ausentes en los narcisistas.

Dos aspectos identifican un porte digno: la forma de mover el cuerpo y de sostenerlo. No es digno, por ejemplo, correr como una rata que busca un agujero donde meterse. El movimiento de la persona digna es lento, majestuoso; sugiere que ésta tiene tiempo, tiempo para ser y para sentir. No hay dignidad en la actividad frenética de la gente en las grandes ciudades, se mueve como si no tuvieran tiempo que perder. Tampoco hay dignidad en la búsqueda incesante del placer que caracteriza al nuevo hedonismo. Al robar el tiempo de las personas, la cultura actual también les roba su dignidad. Pero la dignidad no tiene mucho valor en una cultura devota del progreso, del poder y de la productividad. Como en la sociedad moderna el tiempo es dinero, pocos son los que pueden permitirse tener dignidad.

Para tener un porte digno, el cuerpo debe sostenerse recto y hay que mantener alta la cabeza. Andar encorvado denota una falta de dignidad, porque expresa la actitud de ir sobrecargado. El derrumbamiento del cuerpo, característico de la actitud masoquista, también denota una falta de dignidad, porque expresa sumisión.[52] Pero la postura erguida del cuerpo, que expresa un sentido de la dignidad, no es rígida, no es la típica postura recta como un palo de algunos narcisistas. Eso es una pose. La rectitud de un cuerpo sano es el resultado de un intenso flujo de emociones o sentimientos a lo largo de la espina dorsal, similar al proceso del yoga Kundalini. Esta carga mantiene la cabeza alta. Una postura así también expresa el sentido del propio orgullo natural, que difiere del orgullo narcisista en que el primero se basa en el yo y el segundo en la imagen. Un porte así sólo es posible en un cuerpo libre de tensiones musculares crónicas y, por tanto, libre de conflictos reprimidos en la infancia.

Existe una interesante correlación entre dignidad y sexualidad. La misma carga del cuerpo que, cuando se desplaza hacia arriba, produce el porte característico de la dignidad, al desplazarse hacia abajo proporciona excitación sexual al hombre. El pene erecto es el equivalente psicológico de la cabeza erguida. Pero no es sólo la carga de los genitales la que representa la sexualidad de una persona, sino también la carga de la pelvis y lo que ésta siente. La pelvis es el homólogo de la cabeza, en la estructura dinámica del cuerpo. Al igual que un animal mantiene la cabeza alta cuando se siente libre y orgulloso, lo mismo hace con la cola. Esta caracterización se aplica tanto a la mujer como al hombre. Cuando queremos describir a una persona que vibra de vitalidad, decimos que «se la ve contenta como un perro que mueve la cola». En su estado natural, la pelvis se inclina floja hacia atrás, de manera que se balancea libremente al compás de los movimientos del cuerpo. La posición hacia atrás de la pelvis se corresponde con la de

un animal que mantiene la cola levantada. Es lo opuesto a cuando un perro asustado va con el rabo entre las piernas y la pelvis hacia adelante.

En la posición hacia adelante, la pelvis está en un estado de descarga. Cualquier excitación que fluya hacia ella será canalizada directamente a los genitales. En la posición hacia atrás, la pelvis sostiene o contiene la carga. La pelvis se podría comparar al percutor de un arma de fuego, que carga el arma cuando se desplaza hacia atrás. Decimos entonces que está preparada. Cuando el percutor se desplaza hacia adelante, el arma se dispara y queda descargada. Otra metáfora que también es aplicable aquí es la del arco y la flecha. Es necesario tensar el arco hacia atrás, para que se cargue con la fuerza necesaria para disparar la flecha. Con la pelvis inclinada hacia adelante, es muy difícil realizar los movimientos sexuales de empuje que son normales. En cambio, es fácil moverse así si la pelvis está en posición hacia atrás, como el percutor de un arma. Cuando la pelvis se inclina floja hacia atrás, la postura es de orgullo (como la de un perro que levanta la cola). Estas posiciones de la pelvis tienen que ver con un porte digno. Cuando la pelvis se inclina hacia adelante, el cuerpo pierde la postura erguida natural. El lector puede comprobar la veracidad de esta afirmación llevando a cabo un sencillo experimento. De pie, incline la pelvis hacia adelante y fíjese en cómo su cuerpo pierde su postura erguida si no lo contrarresta forzándolo a mantenerse rígido. Incline después la pelvis hacia atrás, y comprobará que el cuerpo recupera su postura erguida de manera natural. Parece obvio que la verdadera dignidad se basa en la identificación con el propio cuerpo y con la sexualidad de éste. Uno de los ejercicios normales en el análisis bioenergético es la posición de arco, que ayuda a la persona a darse cuenta de cómo posiciona su pelvis y facilita que se reduzcan parte de las tensiones musculares que disminuyen la motilidad de esta zona. Más adelante, describiré esta posición con mayor detalle, en relación con el proceso llamado arraigamiento o de contacto con la tierra.

La clave de la dignidad estriba en tener los pies firmemente plantados en la tierra. Las piernas y los pies son como las raíces de un árbol, que no sólo anclan el árbol a su realidad, sino que le proporcionan la base para el empuje que le hace crecer hacia arriba. Las piernas y los pies de una persona son su sistema de apoyo, y le proporcionan una base a partir de la cual desarrollar su sentido del yo. Si uno puede sentir el contacto con la tierra, a través de las piernas y los pies, está conectado a la realidad de su cuerpo como encarnación de su ser. Cuando falta este contacto, hay un desarraigo (es como estar en el aire o en la cabeza, conectado fundamentalmente a imágenes que residen allí.

Hay dos ejercicios que son útiles para facilitar el arraigamiento, que es como se llama al proceso de sentir el contacto con la tierra o el suelo. Uno es el del arco que he mencionado antes. Este ejercicio se realiza de pie, con los pies separados unos sesenta centímetros uno del otro, y los dedos de los pies vueltos ligeramente hacia dentro para hacer que giren los muslos, con lo que se reduce así la tensión en las nalgas. Se flexionan

las rodillas, el peso descansa sobre los metatarsos y el cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás. Se realiza con facilidad si los puños se colocan sobre la parte más estrecha de la espalda. La pelvis no tiene que inclinarse hacia adelante, sino que debe estar floja hacia atrás. (Si la pelvis se inclina o empuja hacia adelante, la línea del arco se rompe y se interrumpe el flujo emocional hacia la parte inferior del cuerpo.) El ombligo tiene que sobresalir para poder respirar con el abdomen. Si la respiración es fácil y profunda, la persona siente la conexión con los pies y con la tierra. Puede que las piernas, e incluso la pelvis, vibren de manera espontánea si el cuerpo está lo bastante relajado. Hay que mantener esta posición durante por lo menos un minuto.

El siguiente ejercicio es el opuesto al del arco, y se puede realizar a continuación de este último o con independencia de él. La persona se inclina hacia adelante hasta tocar el suelo con la punta de los dedos. Los pies se mantienen apartados unos treinta centímetros uno del otro y vueltos ligeramente hacia adentro. Las rodillas se flexionan sólo lo suficiente como para que las puntas de los dedos rocen el suelo, y el peso del cuerpo reposa sobre los metatarsos. De nuevo, la clave es la respiración. Si no se respira libre y plenamente, se obtienen muy pocas sensaciones. Si los músculos de los tendones de las corvas están tensos, como les sucede a muchas personas, estirar las rodillas es una forma suave de estirar también éstos, con lo que aumenta la sensación en las piernas y puede provocar que éstas, y a veces también la pelvis, vibren de manera espontánea. Sugiero mantener esta posición durante un minuto o más. A veces se siente una sensación de hormigueo en los pies cuando se produce hiperventilación, es decir, cuando se respira más profundamente de lo que se está acostumbrado. Si pasa esto, lo único que hay que hacer es respirar un poco menos profundamente. Casi todo el mundo experimenta esta vibración como una sensación agradable. También es frecuente que sientan las piernas más que antes, incluso es posible que noten un mayor contacto con la tierra.

Vengo utilizando estos ejercicios desde hace unos treinta años. No son los únicos, pero sí los básicos de mi programa personal. Me han ayudado mucho a hacer más profunda la respiración y a reducir la tensión del cuerpo, además de que han aumentado mi sentido de quién soy yo. Mi objetivo no es mejorar mi figura, sino potenciar la vitalidad de mi cuerpo, lo que me ayuda a sentirme mejor y en consecuencia a tener mejor aspecto.

LA IRREALIDAD DE HOY EN DÍA

Sin un sentido de contacto con el cuerpo, como el que pueden proporcionar estos ejercicios, uno deja de estar arraigado en la realidad. Y esto es lo que le sucede a mucha

gente hoy en día. La forma más sencilla de caracterizar esta irrealidad del mundo moderno es decir que está hechizada por las imágenes. Estoy convencido de que esto explica el gran interés que mucha gente siente por el mundo de la moda y por los modelos masculinos y femeninos. Parece que un modelo está envuelto con un aura de superioridad. Uno de los significados de la palabra modelo es «digno de ser imitado». Y de hecho los imitan, no sólo en lo que pretenden presentar, sino en lo que son. Twiggy marcó el estilo de toda una generación de mujeres. Se podría discutir la cuestión de si un modelo establece un estilo o simplemente lo muestra. Pero hay mucha gente joven que intenta imitar el estilo de los modelos, es decir, parecer guapo, excitante, encantador, extrovertido, elegante, apasionado, seductor, muy varonil o muy femenina. Lo importante es la apariencia. Y como la apariencia vende, los modelos cobran mucho, sobre todo si tienen un aspecto especial. Pero un modelo es una persona que posa para ganarse la vida, es un maniquí vivo, que los publicistas y los fotógrafos utilizan y dirigen. Esta no es una vocación asociada a un sentido de la dignidad, aunque no requiere renunciar al respeto a uno mismo.

Pero yo me pregunto, ¿puede una persona ser modelo y seguir plenamente viva? He conocido y tratado a una serie de modelos, hombres y mujeres. En todos los casos, quedé impresionado por la falta de vida que se apreciaba en su cuerpo. Posar era fácil para ellos, porque no les requería mucho esfuerzo mantener una expresión. Además, su falta de vida no distrae la atención del que mira, del objeto que intentan venderle. En 1949, cuando mi esposa Leslie y yo vivíamos en Ginebra, donde yo estudiaba en la Facultad de Medicina, una amiga la recomendó para trabajar como modelo en un establecimiento de alta costura. La amiga, que realizaba el mismo trabajo en la tienda, consideraba que, como mi mujer era muy atractiva y tenía una buena figura, sería una excelente modelo. A Leslie le sentaba maravillosamente la ropa, y ya había trabajado como modelo para unos grandes almacenes cuando era joven. Durante la prueba, Leslie pasó diversos trajes, desfilando para los dueños de la tienda. Al final, le dijeron que no les servía. Le explicaron que la ropa no importaba mucho en su caso. A ella le sentaría bien cualquier vestido, y además, dijeron, la vitalidad de sus maneras distraía la atención de la ropa.

Lo que pasa con la vitalidad es que no se puede traducir en una imagen. Por su propia naturaleza, una imagen es algo estático, inmóvil, mientras que la vitalidad jamás participa de esas características. Mover las imágenes puede crear una ilusión de vitalidad, pero no una imagen viva, porque la imagen es estática. Como las imágenes pueden alcanzar un considerable valor comercial, han adquirido gran importancia en una sociedad donde el dinero y la notoriedad son los valores dominantes. Debido a que una imagen representa la antítesis de la vitalidad, esta última se resiente cuando la imagen se antepone a ella en importancia. Para vender productos o servicios únicamente sirve una

imagen; en consecuencia, la vitalidad no tiene valor comercial. En una sociedad tan comercial como la nuestra —una sociedad de imágenes—, la notoriedad y el dinero están estrechamente relacionados, porque la popularidad de una imagen es su mayor valor.

Donde más se evidencia la relación entre la pérdida de vida y la fascinación por las imágenes, es en el mucho tiempo que la gente dedica a ver televisión o vídeos. Todos sabemos que demasiada televisión tiene un efecto depresor sobre la vitalidad del cuerpo. Aunque estamos constantemente estimulados por imágenes, no tenemos forma de descargar esa estimulación. El espectador pasivo tiene que «matar» su cuerpo para conservar el control. He oído a más de una persona quejarse de que cuando ven la televisión durante varias horas se sienten más cansadas que antes. Yo mismo he experimentado esta reacción. Esto se explica por el efecto hipnótico que tiene la televisión. Una vez que uno empieza a ver un programa, sigue con los ojos fijos en el televisor, casi en contra de su propia voluntad, y se traga un programa detrás de otro. Una vez rendidos a la pasividad del espectador, perdemos pronto la energía para reanudar la vida activa. Este proceso de pérdida de vitalidad, lleva a la persona a encender el televisor para estimularse, lo que, por supuesto, crea un círculo vicioso: la pérdida de vida lleva a la necesidad de más estimulación, y ésta a su vez produce más inercia, que produce más deseo de estímulos, y así sucesivamente.

La televisión tiene algunos aspectos positivos. Todos hemos disfrutado alguna vez de un buen programa, un hecho que aumenta nuestra esperanza de que cada vez que encendemos el televisor podría ser que pasaran un programa interesante. Pero esta emocionante promesa, como todas las promesas seductoras, raramente se cumple. Aunque un buen programa es casi una excepción, la seducción del espectador funciona. Independientemente de la calidad de los programas habituales, la gente se queda enganchada a la pantalla.

Estoy convencido de que la principal razón de que la televisión sea tan popular es que permite a la gente escapar de sí misma. Ver la tele tiene aspectos de fenómeno regresivo. El individuo se encuentra frente al televisor, pasivo, entretenido como un bebé, y no espera de él que responda ni se le exige que ejercite gran cosa la imaginación. Si la regresión, que no conlleva una profundización en la comprensión de las cosas ni tampoco avance alguno, es una forma de escapismo, quedar absorbido por las imágenes y las historias de la pantalla es otra, porque se pierde el contacto con las necesidades y las responsabilidades relacionadas con las situaciones de su vida. El mundo irreal de la pantalla sustituye durante un rato al mundo real de los sentimientos y las relaciones personales del individuo.

Las tendencias escapistas son muy acusadas en nuestra sociedad. El consumo tan extendido de alcohol y otras drogas, especialmente por parte de los jóvenes, da fe de ello. Creo que la gente joven se ha vuelto hacia las drogas porque no puede manejar el exceso

de estímulos a que está sujeta. El alcohol y otras drogas ofrecen una vía de escape para una situación que les resulta intolerable. Involucrarse en experiencias místicas es otra forma de escapismo. A través de ellas, la gente se identifica con el cosmos, con una fuerza universal, con alguna divinidad, etc. La esencia de estas experiencias es trascender el yo o salir del yo, porque se cree que éste restringe o confina el espíritu. Los místicos intentan alcanzar un estado de unión con las fuerzas del universo por medio de ayunar, de negar el deseo y de distanciarse del mundo cotidiano, pero los occidentales que van en pos de esta experiencia quieren forman parte de ambos mundos. No veo su búsqueda como una aventura espiritual verdadera, sino como un intento de escapar de su yo, porque éste se ha convertido en una carga para ellos al no ser capaces de afrontar sus sentimientos. En mi opinión, volcarse en la mística es una maniobra narcisista, que se evidencia en el hecho de que muchos de estos individuos se consideran a sí mismos seres superiores, por encima del resto de la humanidad común y corriente que se enfrenta a los problemas de este mundo. Juan Salvador Gaviota hizo un esfuerzo similar para trascender su existencia como mortal.

El escapismo es un factor que también está presente en gran parte de la fascinación que mucha gente siente por lo espacial. El atractivo de las películas basadas en aventuras y guerras interestelares es tan taquillero que resulta difícil de creer, a pesar de que en esas películas aparezcan extrañas criaturas en situaciones irreales. La gente reacciona ante ellas como si éstas tuvieran más sentido o fueran más reales que sus propias luchas reales. En las fantasías galácticas, el conflicto siempre empieza a partir de poderes hostiles que quieren avasallar y dominar a un pueblo democrático y amante de la paz. Siempre se trata de la lucha entre el bien y el mal. Las fuerzas que pelean en cada bando, aunque irreales, son por lo menos identificables. Por otro lado, el sentido de seguridad y de bienestar en su vida personal que tiene la persona corriente, se ve amenazado por fuerzas impersonales y difíciles de identificar: me refiero a fuerzas económicas como por ejemplo la inflación y el desempleo, a fuerzas políticas como las guerras y la corrupción, y a fuerzas sociales como la violencia y la burocracia. De nuevo, y ante estas fuerzas, uno se siente tan indefenso como cuando era un niño dominado por sus padres. Temporalmente, se puede escapar de este sentimiento de impotencia, perdiéndose en el espacio exterior donde, en las películas, el bueno siempre gana. ¿Podría haber un documento de nuestro tiempo mejor que esta inversión de la realidad? Las imágenes del espacio exterior, que tienen una realidad objetiva, evocan no obstante más sentimientos reales que la vida cotidiana en la tierra.

Ya sea en su imaginación o en la realidad, el individuo moderno parece que necesita la sensación de poder para superar la desesperación interna que le causa sentirse impotente como niño y como adulto. Pero creer que ese poder puede resolver los complejos problemas humanos es tan sólo una ilusión. Lo irreal del mundo moderno es

su fe en el poder. Dios ha sido sustituido por Superman. Y, aunque Superman es únicamente una imagen, representa la creencia de que con suficiente poder (conocimiento y dinero) un hombre puede arreglar el mundo. Si tiene bastante poder, podrá controlar y determinar su destino. Puede que para realizar esta tarea necesite la ayuda de Superwoman; parece que su imagen está tomando forma rápidamente. Ésta es la filosofía que hay detrás de la revolución tecnológica que ha dado lugar a la llamada era de la información. Lo que puede hacer una persona con suficiente información no tiene más límite que el cielo. La meta última es eliminar la enfermedad, superar el envejecimiento y vencer a la muerte. Seremos finalmente inmortales, dioses. ¿Puede haber mayor megalomanía? La aspiración de convertirse en una divinidad se refleja en la búsqueda de la omnisciencia, en la lucha por la omnipotencia y en el deseo de ser inmortal. Pero, mientras exista un dios o alguna fuerza superior a la que se adjudiquen estas cualidades, la gente permanecerá dentro de los límites de su naturaleza humana. Podemos reconocer que nuestro conocimiento siempre es incompleto, que nuestro poder será siempre insuficiente para modificar nuestro destino, que somos mortales. Este reconocimiento es la base de la humildad y de la humanidad. Es lo que nos permite decir: «No lo sé». Y también lo que posibilita la empatía hacia los demás, porque implica admitir lo que tenemos en común. Reconocer y aceptar nuestros límites nos convierte en personas, verdaderas, no narcisistas.

La irrealidad de la «buena» vida es que, a pesar de la apariencia y los adornos del placer, carece de alegría. No digo que no haya alegría en el mundo. Sin embargo, ese estilo de vida carece de ella. Si miro por ejemplo a los huéspedes del Hotel Hyatt en Kaanapali, en la isla de Maui, que es un hotel de lujo en un entorno espléndido, no veo ninguna alegría en su rostro ni en su cuerpo. Aparte de los niños que juegan en la piscina, no he visto saltar la chispa de una vida exuberante en los turistas. No veo que encuentren placer en lo que son o en lo que hacen. Hay que admitir que ésta es una observación general, y que puede no ser cierta en todos los casos, pero sí que apoya mi planteamiento de que la «buena» vida es más exhibición que sentimiento.

En mi opinión, la irrealidad de nuestra era es más evidente en Las Vegas —un lugar sin ningún encanto— que en ningún otro sitio. Aún así, debe ofrecer algo a la gente, porque acude allí en tropel. Los grandes hoteles y casinos están construidos como si fueran los palacios de Kublai Khan. Están diseñados para ser irreales, parajes de cuento de hadas, lugares donde la gente se pueda olvidar de sí misma. Las luces, la música y la actividad bombardean los sentidos, aplastan el sentido de realidad de una persona. Es obvio que la gente necesita tales estímulos; deben hacer que se sienta viva. Y ésta es la naturaleza del nuevo hedonismo. No es una obsesión por el placer, sino una búsqueda de estímulos y sensaciones, para superar la falta de sentimientos de un cuerpo muerto. El juego en las Vegas tiene el mismo propósito. Desde el punto de vista de los que dirigen

los casinos, la atmósfera de irrealidad ayuda a los que los dirigen a sacarles el dinero a la gente con mayor facilidad, porque el dinero también tiene aquí algo de irreal. Si observo el rostro de la gente en las mesas de juego o en las máquinas tragaperras, puedo ver la desesperación que alberga el deseo de ganar que hay en ella. Su emoción es negativa, no conlleva placer real alguno.

El concepto de emoción negativa guarda relación con el problema narcisista. Como todo el mundo, el individuo narcisista necesita emociones en su vida, pero como ha negado sus sentimientos, no puede experimentar la emoción que comporta el anhelo y la pasión. La busca entonces en el reto que le expone a ganar o perder, en la lucha por el poder y en las situaciones peligrosas. La emoción se deriva del componente amenazador —la amenaza de perder el dinero, el poder o la vida— y de su capacidad de superarla. Sin embargo, para el narcisista ganar es menos importante que no perder. El dinero que pueda ganar con el juego o el poder que consiga obtener significan muy poco en sí mismos. Ganar alimenta su ego, pero le proporciona poco del placer que necesita en el plano corporal. El único placer verdadero que obtiene se deriva de superar peligros y eliminar amenazas. La emoción proviene del elemento negativo que está presente en la situación, y el placer que consigue tiene más de alivio que de satisfacción.

El placer es una experiencia vital positiva.[53] Por ejemplo, beber un trago de agua fría cuando se tiene sed es un verdadero placer. El mejor cóctel del mundo difícilmente podría igualarlo. Gomer una buena comida cuando se tiene hambre es otro placer real. En cambio, degustar el plato más exquisito sin hambre puede resultar penoso. Todos hemos experimentado el placer de irnos a la cama cuando estamos cansados y somnolientos. Todo y conociendo estos sencillos placeres, la mayoría de las personas no organiza su vida en función de ellos. Duermen siete horas, y comen tres veces al día, independientemente de lo que sientan. Raramente llegan a tener verdadera sed o hambre; la comida y la bebida están demasiado al alcance de su mano. En este sentido, la riqueza material de nuestros días es un obstáculo para disfrutar de la vida. En cambio, la gente cuyo nivel de vida raya en la supervivencia, quizá soporta más incomodidades, pero también obtiene mayor placer y satisfacción cuando puede cubrir sus necesidades básicas.

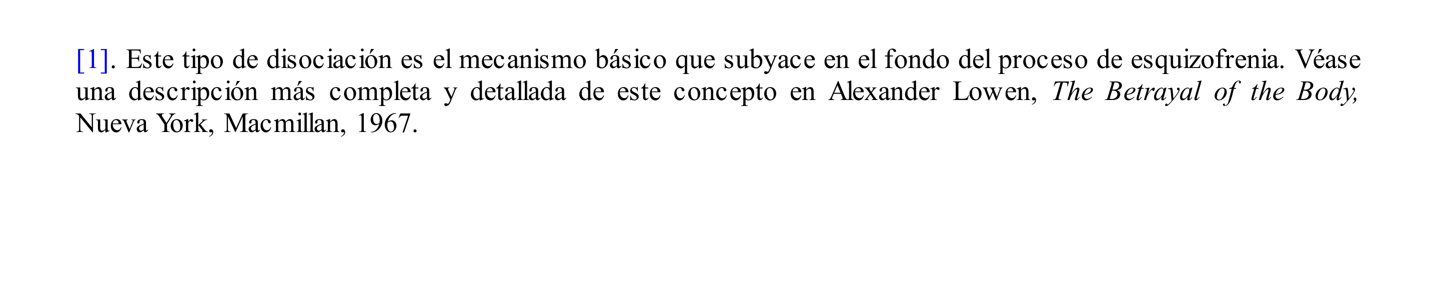
El deseo es la clave del placer. La intensidad del deseo que puede experimentar una persona está determinada por lo viva que se siente. Los muertos no tienen deseo, la gente deprimida tiene muy poco y las personas mayores menos que las jóvenes. Los niños, como son los más vitales, sienten el mayor deseo y, cuando éste se cumple, disfrutan más que nadie con ello. He visto a mi hijito saltar literalmente de alegría al obtener algo por lo que sentía un gran deseo. Estaba tan emocionado, que no podía contenerse. Éste es el secreto de la alegría —estar tan emocionado que la emoción te desborde—. Pero, para sentir alegría, hay que estar libre de la ansiedad que provoca el temor a dejarse

llevar por los sentimientos y a expresarlos. O, por decirlo de otra manera, hay que ser despreocupado e inocente como un niño. Los narcisistas no son ni una cosa ni la otra. Han aprendido a jugar al juego del poder, a seducir y manipular. Están siempre pensando en la opinión y la respuesta de los demás con respecto a ellos. Y tienen que mantener el control, porque perderlo evoca en ellos el miedo a la locura.

Estoy seguro de que algunos de nosotros hemos conocido momentos de alegría, cuando hemos dejado que el ego se sienta como un niño, libre para reír y amar. Por desgracia, perdemos la inocencia demasiado pronto, y aún peor, le damos valor a esa pérdida. La gente no quiere ser inocente, porque eso la deja expuesta al ridículo y, la hace vulnerable a las heridas. Lo que quiere es ser sofisticada —así pueden sentirse superiores a los demás—. Les parece que la gente sofisticada se divierte más —va a fiestas, bebe, es un poco salvaje, niega los límites—. ¿Y qué consiguen los inocentes?: sólo un corazón abierto, placeres sencillos, fe. Qué atractivo les parece tener una mente aguda; conocerlo todo de la vida, lo mejor y lo peor; tener poder, ser admirado, sentirse especial. Es difícil para un individuo resistirse a la seducción del poder, especialmente si de niño le hirieron y traicionaron aquellos a quienes más amaba. Pero renunciar al reino de los cielos a cambio del poder es hacer un trato con el diablo. Y éste es el trato que hacen los narcisistas.


THE
ALEXANDER
LOWEN
FOUNDATION

Notas


[1]. Este tipo de disociación es el mecanismo básico que subyace en el fondo del proceso de esquizofrenia. Véase una descripción más completa y detallada de este concepto en Alexander Lowen, *The Betrayal of the Body,* Nueva York, Macmillan, 1967.

[2]. Theodore I. Rubin, «Goodbye to Death and Celebration of Life», *Event,* vol. 2, n.º 1, 1981, pág. 64.

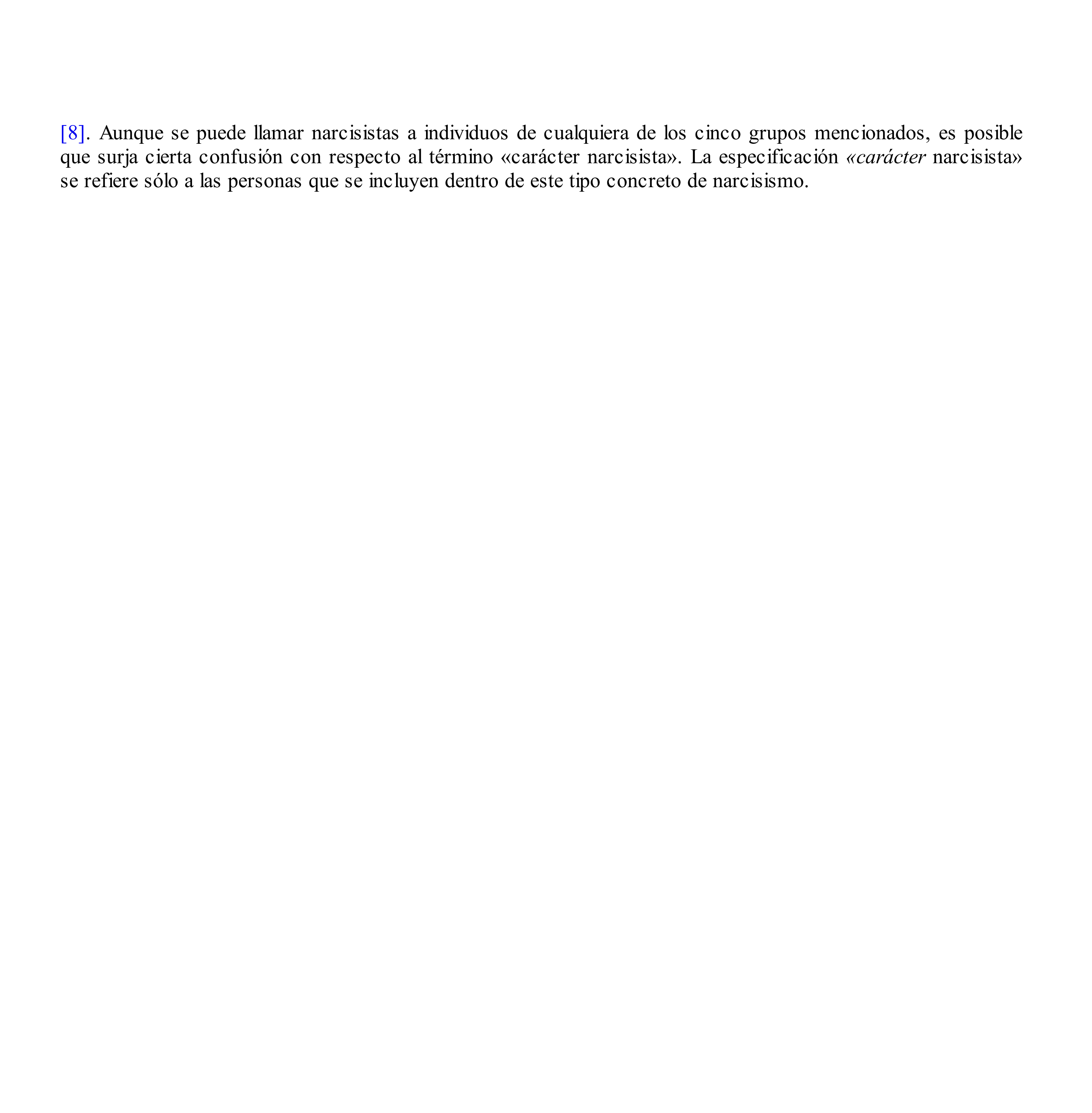
[3]. Otto Kernberg, *Borderline Conditions and Pathofogical Narcissism,* Nueva York, Jason Aronson, 1975, pág. 264.

[4]. Ibídem, pág. 231.

[5]. Sigmund Freud, «On Narcissism: An Introduction», 1914, en *The Collected Papers of Sigmund Freud,* vol. 4, Londres, Ernest Jones, The Hogarth Press, 1953, pág. 30.

[6]. Ibídem, pág, 45.

[7]. Michael Balint, *The Basic Fault,* Nueva York, Brunner/Mazel, 1979 (publicado originalmente en 1969), pág. 20.



[8]. Aunque se puede llamar narcisistas a individuos de cualquiera de los cinco grupos mencionados, es posible que surja cierta confusión con respecto al término «carácter narcisista». La especificación *«carácter* narcisista» se refiere sólo a las personas que se incluyen dentro de este tipo concreto de narcisismo.

[9]. La distinción entre el ego y el yo se aclara más ampliamente en el capítulo 2.

[10]. Wilhelm Reich, *Character Analysis,* Nueva York, Orgone Institute Press, 1959 (publicado originalmente en 1933), pág. 201.

[11]. Ibídem, pág. 202.

[12]. Wilhelm Reich fue el primero en utilizar el término «carácter histérico» para describir una estructura de personalidad femenina que sería paralela a la del hombre fálico-narcisista. (Wilhelm Beich, *Character Analysis,* pág. 189.) Y también utilizó esta denominación para elaborar los tipos de carácter en mi libro *The Language of The Body*. En esta estructura de carácter, al igual que en la del hombre fálico-narcisista, los sentimientos intensos pueden llevar a una mezcla de elementos histéricos y narcisistas en la personalidad. La fuerza de ésta, derivada de una cultura menos restrictiva, evita que se acumulen sentimientos reprimidos hasta un punto explosivo. (Alexander Lowen, *The Language of the Body,* Nueva York, Macmillan, 1971 [publicado originalmente en 1958].)

[13]. James F. Masterson, *The Narcissistic and Borderline Disorders,* Nueva York, Brunner/Mazel, 1981, pág. 30.

[14]. Ibídem, pág. 12.

[15]. Ibídem, pág. 44.

[16]. Alan Harrington, *Psychopaths,* Nueva York, Simón & Schuster, 1972, pág. 18.

[17]. Ibídem, pág. 18.

[18]. Véase Lowen, *The Betrayal of the Body.*

[19]. Sigmund Freud, «On Narcissism: An Introduction», 1914, en *The Collected Papers of Sigmund Freud,* vol. 4, Nueva York, Ernest Jones, Basic Books, 1953, pág. 32.

[20]. El verbo «ser» y el verbo «estar» toman la misma forma en inglés. De aquí que el autor equipare el estado emocional: *I am sad,* aquí necesariamente traducido por: *Estoy triste,* con el ser: *Soy triste. [N. del t.]*

[21]. Christopher Lasch, *The Culture of Narcissism,* Nueva York, W. W. Norton, 1979.

[22]. El autor equipara aquí *No body* (sin cuerpo) y *Nobody* (nadie). *[N. del t.]*

[23]. Alexander Lowen, *Fear of Life,* Nueva York, Macmillan, 1980.

[24]. El taburete que se utiliza en bioenergética se describe en Alexander y Leslie Lowen, *The Way to Vibrant Health,* Nueva York, Harper y Row, 1977.

[25]. En el análisis bioenergético, se utiliza una cama en lugar de un sofá porque éste no sirve para llevar a cabo ejercicios de expresión tales como golpear o dar patadas.

[26]. Véase Lowen, *Fear of Life.*

[27]. Estoy convencido de que la situación edípica es más o menos universal en nuestra cultura, pero eso no la convierte en natural. Como he señalado en mi anterior libro *Fear of Life,* es algo natural que cualquier niño albergue sentimientos sexuales hacia el progenitor del sexo opuesto pero, en mi opinión, tales sentimientos no le llevan a competir con él. Esa situación es el resultado de los celos del otro progenitor al darse cuenta del interés que siente su pareja, que se muestra seductora con el niño. Una vez presente la seducción, el niño se encuentra en una situación competitiva en relación con el progenitor de su mismo sexo.

[28]. En mi libro *Fear of Life,* explico cómo el acceso al poder por parte de los seres humanos dio origen a la situación edípica, que surgió de la lucha por el dominio en el seno de la familia. Por medio del poder, los hombres afirmaron su dominio sobre la naturaleza y sobre las mujeres, a las que identificaban con la naturaleza. Políticamente, las mujeres se convirtieron en ciudadanas de segunda clase, y según el derecho romano sus maridos eran dueños de ellas. Las mujeres de hoy en día todavía tienen que luchar contra la injusticia de este sistema.

[29]. Masterson, *Narcissistic and Borderline Disorders,* pág. 72.

[30]. Ibídem, pág. 188.

[31]. Se incluye una descripción detallada de estos ejercicios en Alexander y Leslie Lowen, *The Way to Vibrant Health.*

[32]. Freud postulaba que la amenaza de castración tiene como resultado una resolución positiva de la situación edípica. (Sigmund Freud, «The Passing of the Oedipus Complex», 1924, en *The Collected Papen of Sigmund Freud*, vol. 2, Londres, Hogarth Press, 1953, pág. 276.) Yo no lo veo de esta manera. Desde mi punto de vista, el conflicto se resuelve sólo temporalmente y a expensas de la sexualidad del niño.

[33]. Véase Lowen, *Betrayal of the Body*.

[34]. Alexander Lowen, *Pleasure: A Creative Approach,* Baltimore, Penguin Books, 1975.

[35]. Este concepto de expectativas biológicas se deriva de la historia de la evolución de las especies hábilmente expuesta por Jean Liedloff en *The Continuum Concept* (Londres, Futura, 1975).

[36]. William F. McKinney Jr., S. S. Sisoumi y H. F. Hariow, «Studies in Depression», *Psychology Today,* mayo de 1971, pág. 62.

[37]. Véase Rene Spitz, «Anallitic Depression», en *The Psychoanalytic Study of the Child,* vol. 2, Nueva York, International University Press, 1946; John Bowlby, *Maternal Care and Mental Health,* Ginebra, OMS, 1951.

[38]. David Abrahamsen, «Unmasking Son of Sam's Demons», *New York Times Magazine,* 1 de julio de1979.

[39]. Ibídem.

[40]. Sigmund Freud, *Beyond the Pleasure Principie,* Nueva York, Liveright, 1950 (publicado originalmente en 1920), pág. 32.

[41]. Ibídem.

[42]. Ibídem, pág. 35.

[43]. Leopold Bellak describe en su libro *Overload* estas mismas condiciones, y él las atribuye a la sobreestimulación originada por los constantes cambios. Tal sobrecarga reduce la capacidad del individuo para adaptarse a las nuevas situaciones, excepto en el nivel superficial (Leopold Bellak, *Overload,* Nueva York, Human Sciences Press, 1975).

[44]. Se comentan más ampliamente estos dos modos de existencia (uno basado en sentir y el otro en hacer), en Lowen, *Fear of Life.*

[45]. Alice Miller, *Prisoners of Childhood,* Nueva York, Basic Books, 1981, pág. 74.

[46]. Leopold Bellak, *Overload,* pág. 23.

[47]. Se puede encontrar una descripción más amplia de este concepto en Lowen, *The Betrayal of the Body.*

[48]. Hervey Cleckley, *The Mask of Sanity,* San Luis, C.V. Mosby, 1955.

[49]. Ibídem, pág. 152.

[50]. Ibídem, pág. 148.

[51]. Ibídem, pág, 153.

[52]. La relación entre la postura corporal y el carácter se analiza con más detalle en Lowen, *The language of the Body.*

[53]. Véase en Lowen, *Pleasure,* un estudio más amplio acerca de la naturaleza del placer.

El narcisismo
Alexander Lowen

Título original: *Narcissism*
Publicado en inglés por Simon & Schuster Inc., Nueva York

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): diciembre 2014

ISBN: 978-84-493-3090-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona-Víctor Igual, S. L. L.
www.victorigual.com

Índice